

BIMBINGAN KONSELING KELOMPOK

ARIANTJE J. A. SUNDAH



Dr. Ariantje J. A. Sundah, M.Pd
Bimbingan Konseling Kelompok
Malang, Penerbit Seribu Bintang, 2017

151 hlm; 21 x 29,7 cm

ISBN: 978-623-7000--21-1

Editor: Mieke Mandagi

Desain Sampul dan Tata Letak: Seribu Bintang

PENERBIT: Seribu Bintang – Anggota IKAPI

Redaksi:

PENERBIT Seribu Bintang – Anggota IKAPI

Villa Bukit Tidar A3-14

Malang – Jawa Timur

HP/WA; 082244166307

Email: soetam@seribubintang.co.id

Cetakan I : 2017

Perpustakaan Nasional – Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Hak Cipta pada Penulis/Pengarang

Hak Penerbit pada CV. Seribu Bintang, Malang

Dicetak Oleh; Seribu Bintang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apapun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit.

(Undang-Undang Hak Cipta Nomor 19 tahun 2002 dan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2017 Tentang Sistem Perbukuan)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena oleh penyertaannya lah kami dapat menyelesaikan tulisan dalam buku ini. Terima kasih untuk keluarga yang telah memberikan waktu bagi penulis untuk dapat menyelesaikan buku ini. Besar harapan kami melalui buku ini dapat berguna bagi para pembaca dalam menambah pengetahuan dan informasi tentang Bimbingan dan Konseling Kelompok yang di bahas dalam buku ini.

Melalui buku ini juga diharapkan para guru bimbingan konseling (guru BK) dapat terbantu untuk melaksanakan proses bimbingan dan juga proses konseling secara kelompok. Bimbingan dan konseling terutama proses konseling selain dapat dilaksanakan secara kelompok, juga dapat dilaksanakan secara individual. Namun ada perbedaan ketika konseling itu dilaksanakan secara individual dan dalam bentuk kelompok. Dan bahasan ini khususnya dalam bentuk kelompok, sehingga para guru BK juga harus memahami apa yang bagaimana pelaksanaan bimbingan dan konseling itu dalam bentuk kelompok. Bagaimana anggota kelompok dapat berdinamika, bagaimana individu-individu dalam kelompok dapat mengambil makna mengenai apa yang terungkap dalam kelompok terkait dengan masalah yang dihadapi.

Penyusunan buku ini telah diupaya secara baik, namun menyadari buku ini belum sempurna, untuk itu penulis menerima saran dalam memperkaya penulisan selanjutnya. Terima kasih

Salam Hormat,

Penulis.

Dr. Ariantje J. A. Sundah, M.Pd

Daftar Isi

Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
BAB I	
KONSEP DASAR BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK, MAKNA DAN PERMASAHANNYA	1
A. Pendahuluan	4
B. Arah Perkembangan Konsep Konseling Kelompok	10
C. Pengertian Bimbingan kelompok	16
E. Tujuan Konseling Kelompok	25
F. Kelebihan Kelemahan Bimbingan Dan Konseling Kelompok	26
G. Faktor-faktor Terapeutik Dalam Terapi / Konseling Kelompok	27
BAB II BIMBINGAN KELOMPOK	31
A. Beberapa Pengertian Mengenai Bimbingan kelompok	31
B. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok	34
C. Unsur-Unsur Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok	35
D. Materi Layanan Bimbingan Kelompok	37
E. Proses Layanan Bimbingan Kelompok	39
F. Metode Bimbingan Homeroom	43
G. Penyesuaian diri	45
BAB III	
TAHAPAN DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK	52
A. Tahap Permulaan (<i>Beginning Stage</i>)	52
B. Tahap Transisi (<i>Transition Stage</i>)	61

C. Tahap Ketiga: Perkembangan Kohesivitas	63
BAB IV	
PERAN KONSELOR DAN KONSELI DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK	65
A. Pemimpin Kelompok	65
B. Kepemimpinan Kelompok	71
C. Hak dan Kewajiban Peserta	82
BAB V	
DINAMIKA KELOMPOK	86
BAB VI	
METODE DAN TEKNIK BIMBINGAN KELOMPOK	93
A. Metode Bimbingan Kelompok	93
B. Teknik- teknik Bimbingan Kelompok	94
C. Persoalan Etis dan Profesional	95
D. Pendekatan Gestal sebagai teknik dalam Kelompok	99
BAB VII	
TUGAS-TUGAS DASAR KONSELOR/TERAPIS	120
BAB VIII	
INTERPERSONAL LEARNING DAN KOHEVISITAS KELOMPOK	125
A. Interpersonal Learning	125
B. Kohesivitas Kelompok	130

BAB IX	
PSIKODRAMA DALAM PENDEKATAN KELOMPOK	132
KEPUSTAKAAN	150

BAB I
KONSEP DASAR BIMBINGAN KONSELING KELOMPOK
MAKNA DAN PERMASAHANNYA

A. Pendahuluan

Sejak tahun 1975 sekolah-sekolah di Indonesia telah digalakan upaya pelayanan bimbingan. Upaya ini bermaksud untuk memberikan bantuan kepada para peserta didik dalam mengembangkan diri mereka secara individual sampai batas kemampuannya. Istilah Bimbingan dan Konseling yang digunakan dalam literatur profesional di Indonesia, sebagai istilah yang diterjemahkan dari kata *Guidance and Counseling* (bahasa Inggris). Literatur profesional kata *Guidance* dalam bahasa Inggris dan Bimbingan dalam bahasa Indonesia; dalam pengertian yang dipelajari secara cermat, maka perlu dilihat apa yang dikatakan oleh para ahli dalam literatur profesional lebih-lebih definisi apa yang mereka utarakan mengenai *guidance* (bimbingan).

Beberapa ahli mengemukakan definisi:

- a. Jones (1970) *Guidance is the assistance given to individual in making intelligent choice and adjustment in their lives. The ability to make wise choices is not innate, it must be developed. The fundamental purpose of guidance is to develop in each individual, up to the limit of his capacity, the ability to solve his own problems and to make his own adjustments.*
- b. Milner (1974): *A broad definition of guidance ... is the presentation of knowledge, information and/or advice to individuals or groups in a structured way so as to provide sufficient material upon which they may base choices or decisions.*
- c. Shertzer – Stone (1981): *Guidance is the process of helping individual to understand themselves and their world.*

- d. Rochman Natawidjaja (1981): Bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga ia sanggup mengarahkan diri dan dapat bertindak wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan keluarga serta masyarakat. Dengan demikian dia dapat menggapai kebahagiaan hidupnya serta dapat memberikan sumbangan yang berarti.

Walaupun definisi-definisi tersebut di atas menampilkan variasi yang cukup, yang bersumber pada pandangan yang berbeda-beda, namun terdapat unsur yang menunjukkan kesamaan. Bimbingan pada dasarnya terlihat sikap seseorang yang menawarkan jasa membantu orang lain dengan menunjuk pada sejumlah proses, prosedur, cara dan teknik dalam memberikan layanan secara efektif dan efisien kepada orang lain yang memerlukannya. Pembahasan mengenai ciri khas bimbingan sebagai pemberian bantuan dapat terlihat dalam apa yang menjadi tujuan pemberian bantuan itu.

Program bimbingan dan konseling di sekolah menekankan minimal pada empat jenis pelayanan, yaitu (1) pengumpulan data untuk bimbingan berupa data mengenai setiap peserta didik beserta keadaan lingkungannya; (2) bimbingan dan konseling berupa pemberian bantuan khusus untuk menangani kesulitan yang ditemui peserta didik (siswa) dalam membuat keputusan yang tepat serta memecahkan masalah yang mereka hadapi; (3) penyajian informasi dikaitkan dengan pemberian alternatif untuk penempatan siswa, baik dalam kelanjutan studi maupun dalam lapangan pekerjaan yang akan dipilihnya; dan (4) penilaian terhadap keberhasilan program dan pelayanan bimbingan dan konseling kepada peserta didik (siswa) dilanjutkan dengan penelitian yang diperlukan untuk pengembangan dan perbaikan program serta pelayanan bimbingan selanjutnya.

Pelaksanaan program itu dapat digunakan berbagai teknik, prosedur dan pendekatan yang beragam sesuai dengan kebutuhan. Salah satu prosedur yang digunakan adalah prosedur kelompok dengan memperhatikan pendekatan-pendekatan yang sesuai. Buku ini memusatkan perhatian pada pembahasan dalam menerapkan prosedur kelompok bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan di Indonesia, secara konseptual dan formal, sering dianggap sebagai konsep bimbingan yang berkembang di Amerika Serikat. Sebenarnya banyak kegiatan dan upaya pendidikan yang bersifat sporadik maupun sistematis di Indonesia sendiri yang dapat dipresisikan sebagai upaya bimbingan, tetapi tidak dinamakan bimbingan.

Jauh sebelum masyarakat Indonesia bersentuhan dengan budaya Amerika Serikat, Ki Hajar Dewantara telah menciptakan sistem pendidikan yang dapat diambil sebagai dasar pengembangan pendidikan nasional. Ki Hajar Dewantara dalam mengembangkan sistem pendidikan melalui Perguruan Taman Siswa, mengartikan pendidikan sebagai upaya suatu bangsa untuk memelihara dan mengembangkan benih baik pada bangsa itu. Karena itu manusia harus berkembang atau dikembangkan jiwa raganya dengan menggunakan berbagai alat pendidikan yang didasarkan pada adat istiadat yang baik bangsa tersebut. Ki Hajar dalam hal tersebut mengembangkan sistem *among* sebagai sistem pendidikan yang didasarkan asas kemerdekaan dan kodrat alamiah.

Dr. Sam Ratulangi juga mengemukakan filosofi kehidupan sebagai manusia yaitu *si tou timou tumou tou* yang artinya: (1) manusia yang hidup sangat diharapkan atau diharuskan untuk menghidupkan manusia lain, membantu manusia yang lemah. Manusia dalam hal ini diartikan sebagai manusia yang perlu diberi pendidikan untuk mengenal dirinya dan dapat mengembangkan potensinya secara penuh agar dia dapat mandiri dan selanjutnya dapat membantu orang lain, sehingga prinsip ini akan berjalan secara kontinu; (2) manusia hidup sangat diharapkan untuk dapat membantu individu (orang) yang mengalami

kesulitan dalam hidupnya, mengalami masalah-masalah yang menghambat aktivitas untuk berhasil; (3) manusia hidup diharapkan untuk dapat membantu orang (individu) agar individu tersebut dapat menemukan cara berpikir yang memungkinkan dia efektif dalam menjalani kehidupan menuju pada suatu keberhasilan dalam kehidupannya termasuk menggapai impian atau harapan akan masa depan yang penuh harapan.

Banyak hal yang sebenarnya juga ada di Indonesia yang terkait dengan pendidikan untuk membantu para individu untuk membantu diri mereka dalam menemukan hal-hal yang baik, indah dalam kehidupan. Sesungguhnya semua itu terkait dengan konsep-konsep bimbingan. Konsep bimbingan di Indonesia dianggap mulai berkembang pada awal tahun 1960 yaitu sejak sistem persekolahan di Indonesia membutuhkan cara-cara untuk menentukan pilihan para peserta didik pada jurusan yang sesuai dengan kemampuan dirinya atau secara tepat. Bimbingan seolah-olah muncul dari kebutuhan tersebut dan dianggap sebagai sesuatu yang baru, yaitu sebagai suatu bentuk bantuan formal, yang artinya bantuan secara khusus kepada siswa di samping pendidikan yang berbentuk pelaksanaan program pengajaran di kelas.

Pada saat menghadapi tantangan kebutuhan cara memberikan bantuan tersebut secara bersamaan, para pendidik dan ahli pendidikan di Indonesia mendapat kesempatan untuk mempelajari berbagai *reference* pendidikan termasuk mengenai bimbingan dan konseling yang berasal dari Amerika Serikat. Sebagian dari para pendidik memperoleh kesempatan meningkatkan kemampuan profesionalnya dengan belajar di Amerika Serikat. Melalui kesempatan seperti itulah maka konsep bimbingan gaya Amerika Serikat masuk ke Indonesia sebagai suatu gagasan —baru dalam pendidikan, terutama pendidikan di sekolah. Dengan demikian, konsep bimbingan yang diterapkan di sekolah-sekolah di Indonesia dipengaruhi oleh konsep bimbingan yang telah lama berkembang di Amerika Serikat. Selain hal tersebut, juga karena adanya

dorongan yang besar pada beberapa pendidik pada waktu itu untuk mengembangkan bimbingan secara cepat, maka kadang-kadang prinsip dan teknik bimbingan yang berlaku dan yang diterapkan di Amerika itu langsung diterima dan hanya diterjemahkan bahasanya saja, tanpa banyak mempertimbangkan dampak budaya yang berbeda antara Amerika Serikat dan Indonesia.

Pencerahan yang dilakukan melalui orientasi pendidikan di Amerika Serikat seakan-akan para pendidik dan ahli ilmu pendidikan pada waktu itu serta merta menyadari akan berbagai permasalahan pokok (issue) kependidikan yang berkaitan dengan bimbingan dan banyak didiskusikan dalam sumber pendidikan Amerika Serikat. Beberapa persoalan pokok itu antara lain:

1. Kesadaran akan perbedaan individual pada setiap manusia.

Persoalan ini sangat mendasar, bukan saja dalam hal konseptualisasi bimbingan, melainkan juga dalam pemetaan kembali konsep pendidikan pada umumnya. Munculnya persoalan pokok ini yang merupakan kejutan bagi kebiasaan praktik pendidikan dan pengajaran di sekolah. Kesadaran akan persoalan pokok ini merupakan tantangan besar dalam praktik pendidikan di sekolah yang cenderung memperlakukan semua siswa /peserta didik dengan pendekatan dan layanan yang serupa. Kesadaran akan perbedaan individual di Indonesia masih cenderung bersifat konseptual. Praktiknya, kepedulian kepada individu tersebut masih belum jelas sebagai contoh dapat dikemukakan dalam penjurusan siswa di SMA, sejak tahun 1962, masalah penjurusan menjadi persoalan yang mendesak. Kurikulum SMA menuntut adanya penjurusan namun perbedaan antara para peserta didik secara individual hanya dipertimbangkan secara formal saja.

Banyak sekolah yang mulai melaksanakan program tes, namun hasil tersebut tidak sepenuhnya dimanfaatkan untuk penjurusan dan untuk panduan perlakuan pada peserta didik secara individual. Penjuruan peserta didik lebih banyak ditentukan oleh selera tertentu oleh pihak tertentu yang kurang

didukung oleh hasil pengukuran psikologi antara lain kemampuan, minat dan aspek lainnya. Perlakuan kepada para siswa/peserta didik pun masih tetap, maksudnya tanpa memperhatikan perbedaan individual. Keadaan tersebut masih terasa sampai sekarang, meskipun para pendidik, terutama guru dan tenaga BK /guru BK telah banyak mendapat sentuhan mengenai persoalan perbedaan individual serta cara perlakuan terhadap siswa sesuai dengan perbedaan individual.

2. Kesadaran akan perlunya sistem pengajaran dan pelayanan kependidikan lainnya yang berpusat pada anak.

Kesadaran akan perbedaan individual, akan mengarah pada penataan kembali strategi pengajaran dan prosedurnya di kelas. Penataan kembali strategi pengajaran terutama dilandasi oleh tiga pendekatan pokok, yaitu (a) pengajaran berpusat pada diri anak, baik dalam hal meterinya maupun cara atau sistem penyampaianya; (b) pendekatan perkembangan yang menekankan perlunya perlakuan yang berbeda bagi individu ditinjau dari tingkat perkembangannya; dan (c) pendekatan psikologi manusiawi (*humanistic psychology*) yang menekankan penghargaan penuh terhadap martabat anak sebagai manusia secara utuh, sehingga individu diperlakukan dengan memperhatikan semua aspek kemanusiaannya secara terpadu dan unik.

Terhadap kesadaran ini masih terdapat kendala yang kuat. Pandangan budaya yang telah mengental mengenai pandangan bahwa guru adalah semartabat Bapak mempunyai kedudukan khusus yang dihormati anak menghambat penerapan kesadaran pengajaran yang terpusat pada diri anak. Di satu pihak, guru atau pendidik masih mempertahankan sikap kebapaannya, sehingga dia cenderung merasa segan untuk memperlihatkan kehendak dan untuk bertindak terbuka. Dengan demikian kedua belah pihak mempertahankan —jarak antara mereka sendiri. Guru cenderung dominan, dan anak tetap cenderung menggantungkan diri pada guru.

3. Kesadaran akan perlunya penerapan konsep demokrasi dalam pendidikan secara tepat.

Sejak lama paham demokrasi dijadikan dasar dalam konsep dan pelaksanaan pendidikan di Indonesia. Dalam undang-undang 1945 pasal 31 ayat (1) termaktub bahwa tiap-tiap warga negara berhak mendapat pengajaran. Namun demikian, konsep itu masih cenderung diartikan sebagai konsep politik. Demokrasi dalam pendidikan sering ditafsirkan sebagai persamaan hak untuk memperoleh kesempatan pendidikan yang layak. Kesempatan yang layak, selanjutnya ditafsirkan pula sebagai penyediaan kesempatan yang sama bagi setiap warga negara untuk mendapat pelayanan pendidikan sejak tingkat permulaan sampai akhir. Ini menimbulkan berbagai tuntutan dari masyarakat kepada pemerintah untuk menyediakan fasilitas pendidikan di perguruan tinggi sama banyaknya dengan yang tersedia di SD. Tuntutan tersebut tak mungkin dapat dipenuhi oleh pemerintah secara utuh. Apabila kesempatan itu harus diberikan kepada semua warga negaranya. Mereka yang mengajukan tuntutan —persamaan hak seperti itu pada umumnya lupa atau tidak memahami kewajiban yang sama dari setiap warga negara untuk menciptakan dan membangun kesempatan memperoleh pendidikan tersebut. Mereka juga melupakan adanya perbedaan kemampuan untuk menjalani pendidikan pada tingkat tertentu. Bagaimanapun, seorang warga negara memiliki batas kemampuan untuk menjalani pendidikan tertentu.

Kemampuan dasar, sikap, minat serta kemampuan membiayai pendidikan yang berbeda-beda. Apabila azas demokrasi diperhadapkan kepada azas perbedaan individual, maka yang menjadi persoalan pokok dalam praktik pendidikan di Indonesia adalah —bagaimana memberikan kesempatan seoptimal mungkin kepada setiap warga negara untuk memperoleh pendidikan yang cocok dengan kemampuan, kebutuhan, minat dan kepribadiannya? Persoalan pokok itu benar-benar merupakan persoalan khusus dalam wilayah pendidikan, bimbingan

di sekolah. Apabila persoalan ini telah terpecahkan, maka azas demokrasi dalam pendidikan itu pun telah dapat dilaksanakan secara baik.

4. Kesadaran akan permasalahan yang dihadapi individu dalam kehidupan masyarakat yang senantiasa berubah dan berkembang.

Kehidupan masyarakat berkembang senantiasa memperhadapkan individu kepada berbagai suasana baru, berbagai konflik, dan pilihan yang harus diselesaikan secara tepat. Individu senantiasa dituntut untuk membuat keputusan yang tepat demi kemajuan hidupnya. Di pihak lain, karena tantangan dan konflik serta pilihan yang dihadapinya sangat beragam dan banyak, individu cenderung kurang mempercayai diri sendiri dalam mengambil suatu keputusan penting. Individu – terutama remaja – merasa ragu-ragu akan keputusannya. Oleh karena itu, dia membutuhkan pihak lain yang dipercayainya untuk mendorong keberaniannya dalam mengambil keputusan atau untuk dijadikan pihak yang dianggapnya mampu memperkuat keputusannya itu. Pengambilan keputusan perlu disertai pertimbangan resiko yang harus dijalani, dengan berkomitmen diri, karena setiap tindakan ada resiko potif, tapi juga ada juga kendala, atau kesulitan yang harus dihadapi, diselesaikan secara bertanggung jawab. Dengan kata lain, individu terutama remaja memerlukan bantuan dalam menghadapi suasana yang tetap berresiko itu. Program bimbingan merupakan salah satu upaya untuk memberi pelayanan bantuan kepada remaja di dalam situasi demikian.

5. Kesadaran akan persoalan yang dihadapi individu dalam kehidupan modern.

Kehidupan modern menimbulkan dilema kehidupan yang sangat rumit.

Di satu pihak, kehidupan modern atau modernisasi itu menimbulkan harapan bagi individu. Di pihak lain, untuk mencapai harapan itu ada lika-liku dan menuntut berbagai pengorbanan. Pengorbanan itu, apabila tidak diprediksi lebih dahulu dapat menimbulkan kekecewaan. Beberapa permasalahan yang dapat timbul dari modernisasi kehidupan masyarakat itu adalah sebagai berikut:

a. Nilai-nilai moral yang berangsur-angsur menjadi samar.

Suatu dampak negatif dari modernisasi kehidupan masyarakat adalah berbaurnya berbagai nilai yang tidak/kurang berakar pada gagasan pokok yang sama, akan tetapi ditafsirkan sebagai suatu hal yang sama. Dengan demikian, suatu perbuatan yang sama, apabila dinilai dengan pokok gagasan nilai lainnya dianggap sebagai perbuatan baik. Hal tersebut memerlukan kajian lebih jauh melalui pandangan-pandangan lebih lengkap agar individu lebih terampil bijaksana membuat dan menjalani keputusan secara tepat agar nilai-nilai tetap ada dan tidak menjadi samar.

b. Kehidupan dan kerukunan yang lemah.

Keluarga merupakan unit pertama sosial yang sangat inti dan kuat. Keluarga sempat memiliki peranan yang sangat penting dalam mengembangkan kesejahteraan batiniah individu-individu anggotanya. Keluarga sempat mempunyai definisi yang sangat luas yang mencakup beberapa generasi yang hidup bersama di bawah satu atap. Dengan modernisasi masyarakat, maka definisi dan kriteria untuk mendefinisikan keluarga itu hanya terbatas ayah-ibu-anak. Lebih dari itu, yang namanya keluarga itu pada kenyataannya hanya seorang diri saja, karena setiap individu menjadi seorang manusia yang kesepian di tengah kerumunan manusia lainnya. Banyak remaja yang menderita karena mendambakan persatuan lahir batin bersama ibu dan ayahnya. Dalam kehidupan modern setiap individu cenderung mempunyai keinginan yang lebih besar daripada apa yang sesungguhnya dibutuhkan oleh dirinya. Untuk mencapai keinginan yang melebihi kebutuhan itu, maka manusia rela mengorbankan apa yang dimilikinya sendiri, yaitu kebahagiaan hidup keluarga. Di dalam suasana sedemikian ini muncul kebutuhan para remaja untuk menemukan identitasnya, untuk menemukan dirinya sendiri. Para remaja membutuhkan bantuan untuk menemukan dirinya. Program bimbingan terutama program bimbingan di

sekolah merupakan salah satu upaya pelayanan untuk memenuhi kebutuhan remaja.

c. Jenis pekerjaan yang beragam dan khusus yang mengarah kepada profesionalisasi yang sempit.

Keragaman kesempatan kerja dalam masyarakat menambah kekalutan remaja dalam menghadapi hidup dan kehidupan masyarakat modern. Remaja dalam diperhadapkan kepada bayangan indah mengenai kemungkinan kerja, tetapi tatkala dia mendekati untuk memilihnya, maka timbul berbagai masalah dan kesulitan yang tidak mudah ditanggulangnya sendiri. Remaja menghadapi masalah mengenai kecocokan dirinya dengan pekerjaan yang diinginkan. Kadang-kadang dia memiliki konsep tertentu yang tidak cocok dengan konsep orang lain mengenai dirinya. Kadang-kadang dia merasa mampu untuk memasuki suatu pekerjaan, tetapi sesungguhnya kemampuannya itu tidak mendukung tuntutan kerja itu. Sebaliknya, mungkin dia mempunyai konsep-diri bahwa dia tidak akan mampu memasuki suatu pekerjaan pada hal dia memiliki kemampuan tinggi yang cocok untuk pekerjaan itu. Di samping hal tersebut, kadang-kadang para remaja tidak memperoleh informasi yang cukup dan jelas mengenai hakekat dan dari suatu pekerjaan. Dalam keadaan demikian, maka remaja membutuhkan bantuan khusus yang mengarah kepada perencanaan dan pemilihan pekerjaan di masa yang akan datang, setelah mereka menyelesaikan suatu program pendidikan tertentu. Dalam ini program bimbingan di sekolah perlu mencantumkan layanan bantuan yang mengarah kepada perencanaan dan pemilihan pekerjaan serta pengembangan selanjutnya. Program seperti itu biasa dinamakan program bimbingan atau konseling karir bagi para siswa.

B. Arah Perkembangan Konsep Bimbingan dan Konseling Kelompok

Kesadaran akan persoalan pokok di atas, membuat para pendidik dan ahli pendidikan pada masa itu segera memikirkan dan merencanakan secara formal

program bantuan khusus kepada para peserta didik, yang kemudian dikenal sebagai program bimbingan dan konseling di sekolah.

Dalam pengembangan, perencanaan dan penerapan program bimbingan dan konseling di sekolah, para pendidik menggunakan dasar pemikiran yang diambil dari sumber yang berasal dari Amerika. Upaya untuk menyelaraskan dasar pemikiran dengan keadaan sekolah di Indonesia pun dilakukan, akan tetapi sampai taraf tertentu upaya itu belum berhasil dengan benar. Pengaruh sumber dari Amerika itu masih besar. Dengan demikian, apabila kita hendak melacak arah perkembangan konsep dan program bimbingan di Indonesia, kita tidak dapat sepenuhnya melepaskan pelacakan dari perkembangan konsep bimbingan di Amerika. Awal perkembangan konsep bimbingan di Indonesia seolah-olah terkait di pertengahan jalan perkembangan konsep bimbingan di Amerika. Walaupun demikian, secepat perkembangan itu terkait, secepat itu pula perkembangan tersebut mengambil arah sendiri-sendiri. Arah perkembangan bimbingan dan konseling di Amerika cenderung menuju kepada pendekatan klinis, terapeutik dan komputerisasi dalam pelayanannya. Perkembangan bimbingan dan konseling di Indonesia cenderung mengarah kepada pelayanan pendidikan, instruksional dan pencegahan. Dalam perkembangan bimbingan dan konseling di Indonesia muncul permasalahan dalam rangka penyesuaian sistem bimbingan dan konseling dengan budaya dan suasana kependidikan Indonesia sendiri. Hal ini merupakan tahap yang sangat penting yang tidak dapat ditangani dengan sederhana.

Bimbingan dan konseling merupakan bantuan yang bersangkutan dengan manusia. Di Indonesia, bantuan itu terkait dengan manusia Indonesia. Manusia Indonesia memiliki sistem nilai dan budaya yang berbeda dengan bangsa manapun, termasuk bangsa Amerika. Itulah sebabnya, konsep bimbingan dan konseling yang datang dari Amerika harus disaring dan disesuaikan dengan

keadaan dan suasana budaya, sistem nilai dan sistem pendidikan nasional Indonesia sendiri.

Pendekatan yang efektif di Amerika belum tentu dapat diterapkan dengan baik di Indonesia. Bimbingan dan konseling merupakan bantuan yang diperuntukan kepada suatu pribadi yang dilandasi dengan relasi unik khusus antara individu yang memberikan bantuan dengan individu yang memperoleh bantuan. Suatu kadar relasi tertentu akan memungkinkan cocok untuk seorang individu tertentu, tetapi dalam kadar relasi yang sama mungkin tidak cocok untuk orang lain memerlukan bantuan.

Berbicara mengenai budaya, maka hakekat budaya tidak terbatas pada budaya bangsa, melainkan budaya suasana hubungan antara individu yang memberi bantuan (bimbingan atau konseling) dengan individu yang diberi bantuan (konseli atau peserta didik). Di sini akan jelas bahwa suasana hubungan konselor-konseli di Indonesia. Jadi pendekatan dan prosedur serta suasana hubungan yang efektif dalam konseling di Amerika belum tentu efektif bagi konseling di Indonesia. Dalam suasana hubungan antar pribadi di Amerika penonjolan ketegasan diri (*self-assertiveness*) sangat dihargai. Ada satu upaya bantuan konseling yang dengan sengaja ditujukan untuk menumbuhkan penonjolan ketegasan diri ini. Di Indonesia orang tua atau guru lebih menghargai anak-anak yang diam dan mengalah kepada kehendak orang tuanya dari pada anak yang senang menonjolkan diri dalam pembicaraannya. Di Amerika penonjolan ketegasan diri ini dianggap sebagai pertanda bahwa yang bersangkutan telah mampu mewujudkan dirinya secara baik. Mereka menganggap bahwa sikap tersebut mencerminkan pribadi yang matang. Jadi, dalam suasana hubungan dalam bimbingan dan konseling di Amerika penonjolan ketegasan tersebut akan membantu kedua belah pihak (konseli dan konselor) untuk dapat segera menemukan permasalahan yang dialami oleh konseli, dan selanjutnya akan lebih mudah bagi konselor untuk mengambil tindakan dalam

membantu untuk menanggulangi kesulitan tersebut. Di Indonesia, suasana hubungan itu lebih bersifat implisit. Ini dapat menimbulkan salah tafsir dari apa yang dimaksud oleh konseli dan mungkin merupakan kendala bagi penemuan dan pemecahan masalah yang dialami oleh konseli. Memperhatikan pembahasan di atas, tampaklah bahwa perkembangan pelayanan dan konsep bimbingan dan konseling di Indonesia berpangkal pada, perkembangan bimbingan di sekolah, artinya bimbingan berakar pada pendidikan dan pengajaran di sekolah. Berbeda dengan di Indonesia, di Amerika bimbingan dan konseling itu berakar pada konsep bimbingan jabatan (*vocational guidance*). Orang Amerika mengenal titik awal ini dan menyebut nama Frank Parson sebagai —Bapak pelopor gerakan bimbingan di Amerika Serikat, karena pada tahun 1908 dia mendirikan *Vocational Bureau of Boston* di Boston yang memberikan pelayanan bantuan kepada mereka yang mendapat kesulitan dalam mencari pekerjaan. Bimbingan baru menjadi sebagian dari program pendidikan di sekolah, setelah tahun 1915 Charles L. Jacobs dari San Jose, California menerbitkan buku yang diberi judul *Manual Training and Vocational Education*. Dalam buku itu Jacobs membagi pekerjaan bimbingan menjadi tiga bagian, yaitu bimbingan pendidikan (*educational guidance*), bimbingan jabatan (*vocational guidance*), dan bimbingan kegiatan di luar jabatan resmi misalnya hobi (*avocational guidance*).

Bimbingan kelompok pun berakar pada bimbingan jabatan. Orang-orang Amerika Serikat meletakkan awal perkembangan bimbingan kelompok itu sejak George Boyden pada tahun 1912 memperkenalkan suatu pelajaran yang berkenaan dengan informasi jabatan kepada siswa-siswa sekolah menengah atas di Beuport, Conecticut dalam suasana kelas. Kelas yang dikembangkan oleh Boyden itu bersifat intruksional dan menggunakan teknik-teknik serta prinsip dinamika kelompok secara sistimatis. Pada saat itulah bimbingan kelompok lahir. Kemudian, pada tahun 1930, bimbingan kelompok menjadi istilah resmi dalam program pendidikan di sekolah menengah di Amerika Serikat. Hampir

semua sekolah menengah di Amerika sejak tahun itu menyajikan layanan bimbingan kelompok, baik dalam bidang vokasional (jabatan) maupun bidang lainnya yang berkenaan dengan masalah kewargaan negara. Sejak itu pustaka (sumber) mengenai bimbingan selalu mencantumkan bagian yang berkenaan dengan bimbingan kelompok dalam arti luas dari pada bimbingan jabatan saja.

Pada tahun 1925, Foster mengarang buku dengan judul *Extra Curricular Activities in High School*. Dalam buku tersebut bimbingan dikenal sebagai suatu kegiatan di luar program kurikuler (kegiatan ekstra kurikuler). Dalam buku yang sama, Foster menganjurkan untuk memperbanyak kesempatan bagi siswa mengikuti pertemuan dan diskusi kelompok yang membahas masalah perencanaan pendidikan dan pekerjaan untuk masa depan siswa sendiri. Kemudian pada tahun 1934, McKown memperkenalkan program yang disebut *homeroom* melalui tulisannya yang berjudul *Home Guidance*.

Program *homeroom* itu mendekati program bimbingan kelompok dimana sekolah-sekolah menamakan *homeroom* sebagai —jam bimbingan atau —ruang bimbingan bagi siswa. Program *homeroom* dipimpin oleh guru khusus, yaitu *homeroom teacher* mempunyai empat tujuan pokok, yaitu (1) membangun hubungan persahabatan di antara para siswa yang mengikuti program tersebut; (2) menemukan kemampuan siswa; (3) menemukan kebutuhan para siswa; dan (4) mengembangkan sikap yang layak terhadap sekolah, keluarga dan masyarakat.

Pada tahun 1930-an dan awal tahun 1940-an, pendidikan di Amerika Serikat terpengaruh oleh gerakan dinamika kelompok yang dipelopori oleh Kurt Lewin. Pada masa itu, gerakan bimbingan kelompok dan bimbingan jabatan dipengaruhi pula oleh penerapan prinsip-prinsip dinamika kelompok melalui kegiatan bimbingan di dalam kelas. Dalam keadaan ini, bimbingan kelompok di Amerika Serikat sangat cenderung mengarah kepada bimbingan jabatan. Siswa —diajar membuat keputusan dalam masalah karir. Pada masa itu sifat bimbingan kelompok seperti pelajaran dalam kelas biasa. Kadang-kadang para siswa diberi

nilai untuk mata pelajaran bimbingan kelompok. Dengan pendekatan sedemikian itu dirasakan bahwa bimbingan kelompok, menemui kegagalan karena penerapan hasil. Dengan demikian, pengaruh penerapan dinamika kelompok dalam pendidikan di sekolah itu memberikan hasil yang positif ditinjau dari keberhasilan belajar siswa, tetapi menyebabkan program pelaksanaan bimbingan kelompok menjadi gagal.

Keadaan itu menyebabkan para ahli bimbingan kelompok berusaha mengembangkan bimbingan kelompok. Gerakan ini banyak dipengaruhi oleh konseling perilaku (*behavioral counseling*) dan gerakan latihan keterampilan. Gerakan tersebut membawa perkembangan bimbingan kembali kepada penekanannya pada bidang pendidikan yaitu dalam bidang latihan keterampilan siswa. Yang dimaksud dengan latihan keterampilan dalam ini yaitu keterampilan bertindak, seperti menjadi berani bertindak tegas, memiliki kemampuan berkomunikasi dengan baik, mampu memecahkan masalah dengan baik dan tepat artinya memilih alternatif pemecahan yang melakukan alternatif yang menjadi pilihan atau putusan.

Perkembangan konsep bimbingan kelompok yang dipengaruhi oleh berbagai gerakan seperti dikemukakan di atas mendorong para ahli untuk mengembangkan konsep bimbingan kelompok itu menjadi konseling kelompok, karena konsep bimbingan kelompok menjadi terlalu umum dalam rangka memberi bantuan kepada individu. Kegiatan bantuan dalam kelompok dalam proses-proses kelompok yang unik pada gilirannya lebih memperhatikan kepentingan individu yang membutuhkan bantuan secara khusus. Bimbingan kelompok pada akhirnya menjadi lebih diartikan sebagai bantuan kepada individu dengan segala kepentingan, kebutuhan dan permasalahannya. Dengan demikian, upaya bantuan yang diberikan dalam bimbingan kelompok itu cenderung menjadi upaya bantuan konseling kepada individu-individu anggota kelompok. Bimbingan kelompok menjadi konseling kelompok. walaupun

demikian, dewasa ini pun pengertian bimbingan kelompok itu sering dipertukarkan dengan pengertian konseling kelompok.

Kemudian, dengan berkembangnya upaya pemberian bantuan kepada individu dalam menanggulangi kesulitannya, muncul pula konsep dan pengertian psikoterapi. Psikoterapi itu memiliki pengertian dan maksud yang hampir bersamaan dengan konseling. Ahli-ahli dan sumber tertentu, bahkan tidak melihat perbedaan antara kedua upaya bantuan itu. Demikianlah, ketiga konsep itu, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan psikoterapi kelompok, sering diartikan secara bertukaran.

C. Pengertian Bimbingan Kelompok

Natawidjaja R. (1987) mengungkapkan bahwa “Bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri klien”. Menurut Nurihsan (2006: 23) bimbingan kelompok adalah “bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok, bimbingan kelompok berupa penyampaian informasi atau aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.”

Romlah (1989: 3) mengemukakan bahwa: “Bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok”. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa.

Menurut Tohirin (2007: 170) menyebutkan bahwa definisi bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing siswa, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan ini bagi dirinya sendiri (dalam Winkel & Sri Hastuti, 2004: 565).

Sementara itu, Dewa Ketut Sukardi (2008: 64) menyatakan hal yang sama mengenai bimbingan kelompok yaitu: layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari pembimbing/ konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Walaupun penggunaan istilah konseling kelompok itu sering dipertukarkan dengan bimbingan dan psikoterapi kelompok, dalam buku ini akan dijelaskan perbedaan dan persamaannya. Di bawah ini akan dikemukakan pengertian konseptual dari ketiga istilah itu. Bimbingan dapat diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara kontinu, agar individu yang dibimbing dapat memahami dirinya, sehingga dia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara layak, sesuai dengan tuntutan dan keadaan dalam lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat serta dalam kehidupan pada umumnya. Dengan demikian, dia akan dapat menikmati kebahagiaan hidupnya dan dapat memberi sumbangan yang berarti kepada kehidupan masyarakat pada umumnya. Bimbingan membantu individu mencapai perkembangan diri secara optimal sebagai makhluk sosial.

Konseling merupakan satu jenis layanan yang merupakan bagian terpadu dalam bimbingan. Konseling dapat diartikan sebagai hubungan timbal balik antara dua orang individu, di mana yang seorang sebagai konselor yang berupaya membantu seseorang yang disebut konseli untuk memperoleh pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungannya dengan masalah-masalah yang dihadapi pada saat ini dan yang mungkin akan dihadapinya pada waktu mendatang. Kemudian, psikoterapi dapat diartikan sebagai proses antarpribadi yang dirancang untuk membuahkan perubahan perasaan, kognisi, sikap dan perilaku yang mengganggu individu yang mencari bantuan secara profesional.

Dalam hal ini, Gazda et al. (1976) mengemukakan suatu definisi mengenai konseling kelompok yang dapat diartikan sebagai berikut: Konseling kelompok adalah suatu proses antarpribadi yang dinamis yang terpusat pada pemikiran dan perilaku sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian, saling menerima dan saling mendukung. Fungsi-fungsi terapi itu diciptakan dan dikembangkan dalam suasana kelompok kecil dengan cara saling mepeduli di antara peserta konseling kelompok termasuk konselor sendiri. Para konseli dalam konseling kelompok pada dasarnya adalah individu-individu normal yang memiliki berbagai kepedulian dan persoalan yang tidak memerlukan perubahan kepribadian dalam penanganannya. Konseli dalam konseling kelompok dapat menggunakan interaksi kelompok dalam meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan tertentu, untuk mempelajari atau menolak/mengubah sikap-sikap dan perilaku tertentu.

Definisi lainnya:

- Menurut Prayitno (2004) layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Di dalamnya ada konselor dan ada konseli, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal dua orang). Terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan yaitu hangat, permisif, terbuka dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah konseli, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.
- Menurut Dewa Ketut Sukardi (2003) konseling kelompok merupakan konseling yang di selenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika

kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir).

- Menurut Winkel (2007) konseling kelompok adalah suatu proses antarpribadi yang dinamis, yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari.
- Menurut Gazda (1989) dalam Tatik Romlah (2001) konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis yang memusatkan diri pada pikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi seperti sikap permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling pengertian, saling menerima dan membantu.
- Menurut Tatik Romlah (2001) konseling kelompok adalah upaya untuk membantu individu agar dapat menjalani perkembangannya dengan lebih lancar, upaya itu bersifat pencegahan serta perbaikan agar individu yang bersangkutan dapat menjalani perkembangannya dengan lebih mudah.

Dari uraian-uraian yang disampaikan beberapa ahli di atas maka dapat diartikan bahwa konseling kelompok merupakan salah satu layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok, serta terdapat hubungan konseling yang hangat, terbuka, permisif dan penuh keakraban. Hal itu merupakan upaya individu untuk membantu individu agar dapat menjalani perkembangannya dengan lebih lancar, upaya itu bersifat preventif dan perbaikan. Sebab, pada konseling kelompok juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah konseli, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.

Isi konseling kelompok sesungguhnya sama saja dengan bimbingan kelompok, yaitu meliputi hal-hal yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan,

masalah pribadi dan masalah sosial. Namun demikian, ada beberapa perbedaan, yaitu sebagai berikut:

Pertama, bimbingan kelompok diberikan kepada semua individu (siswa) atas dasar jadwal reguler, sedangkan konseling kelompok biasanya diberikan kepada mereka yang mengalami kesulitan tertentu yang penanggulangannya tidak cukup dengan pemberian informasi saja.

Perbedaan kedua yaitu bahwa bimbingan kelompok menggunakan upaya tidaklangsung dalam mengubah sikap dan perilaku konseli melalui penyajian informasi yang mengkondisikan, mendorong untuk berfungsinya kemampuan-kemampuan kognitif atau intelektual pada individu konseli anggota (para siswa dalam kelompok). Di pihak lain konseling kelompok menggunakan upaya langsung untuk memnolong para anggota kelompok untuk dapat mengubah sikap dan perilaku mereka secara individual yang bersangkutan dengan menekankan keterlibatan masing-masing mereka secara menyeluruh.

Perbedaan ketiga yaitu bahwa bimbingan kelompok biasanya dilakukan dalam kelompok yang beranggotakan antara 15 sampai 30 individu, sedangkan konseling kelompok dengan suasana yang keanggotaannya sangat tergantung kepada kadar kekuatan kebersamaan (*cohesiveness*) serta kesediaan setiap anggota kelompok untuk saling peduli satu sama lainnya. Karena itu konseling kelompok ini dengan jumlah yang sangat kecil yang intim, yang terdiri dari 6 sampai 10 anggota.

Psikoterapi kelompok. J. L. Moreno sejak tahun 1936 menansirkan psikoterapi kelompok secara umum sebagai suatu upaya merawat orang dalam kelompok. Pada umumnya diakui bahwa psikoterapi kelompok itu berbeda dengan konseling kelompok, walaupun juga terdapat kesamaan. Brammer dan Shostrom (1987) mengemukakan perbedaan itu dalam menjelaskan makna konseling dengan ciri-ciri yang dapat diartikan sebagai berikut: Bersifat kependidikan, membantu, situasional, mengarah kepada pemecahan masalah,

kesadaran, menekankan pelayanan kepada individu yang —normal dan berjangka pendek. Psikoterapi ditandai oleh sifat membantu (dalam arti yang lebih khusus), rekonstruktif, analisis mendalam berpusat pada ketidaksadaran, penekanan pada individu yang —neorotikl atau yang mendapat gangguan emosional yang sifatnya serius dan sudah lama.

Dari uraian di atas dapatlah disimpulkan bahwa ketiga konsep itu bimbingan, konseling dan terapi kelompok merupakan suatu kontinum yang sulit dibedakan secara tegas. Di antara ketiganya ada perbedaan tetepi dalam pelaksanaan selalu terdapat hal-hal yang tumpang tindih.

Menurut George M. Gazda dalam bukunya *Group Counseling : A developmental approach* yang dikutip oleh Shetzer dan Stone dalam bukunya *fundamentals of counseling* sebagai berikut: “Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari”.

Proses itu mengandung ciri-ciri terapeutik seperti pengungkapan pemikiran dan perasaan secara leluasa orientasi pada kenyataan, pembukaan diri mengenai seluruh perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling pengertian dan saling mendukung. Semua ciri terapeutik itu diciptakan dan dibina dalam suatu kelompok kecil dengan cara mengemukakan kesulitan dan keprihatinan pribadi pada sesama anggota kelompok dan pada konselor. Para konseli atau para konseli orang yang pada dasarnya tergolong normal, yang menghadapi berbagai masalah yang tidak memerlukan perubahan dalam struktur kepribadian untuk diatasi. Para konseli ini dapat memanfaatkan suasana komunikasi antar pribadi dalam kelompok untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup, serta untuk belajar dan atau menghilangkan suatu sikap dan perilaku tertentu.

Menurut W. S. Winkel konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konselor profesional dengan beberapa

orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil. Di dalam konseling kelompok terdapat dua aspek pokok yaitu aspek proses dan aspek pertemuan tatap muka. Aspek proses dalam konseling kelompok memiliki ciri khas karena proses itu dilalui oleh lebih dari dua orang demikian pula aspek pertemuan tatap muka karena yang berhadapan muka adalah sejumlah orang yang tergabung, dalam kelompok, yang saling memberikan bantuan psikologis.

Konseling terdapat unsur terapeutik. Adapun ciri-ciri terapeutik dalam konseling kelompok terdapat hal-hal yang melekat pada interaksi antarpribadi dalam kelompok dan membantu untuk memahami diri dengan lebih baik dan menemukan penyelesaian atas berbagai kesulitan yang dihadapi. Menurut Erle M. Ohlsen dalam bukunya *Group Counseling* interaksi dalam kelompok konseling mengandung banyak unsur terapeutik lebih efektif bila seluruh anggota kelompok:

- 1) Memandang kelompok bahwa kelompoknya menarik;
- 2) Merasa diterima oleh kelompoknya;
- 3) Menyadari apa yang diharapkan dari mereka dan apa yang mereka harapkan dari orang lain;
- 4) Merasa sungguh-sungguh terlibat;
- 5) Merasa aman sehingga mudah membuka diri;
- 6) Menerima tanggung jawab peranannya dalam kelompok;
- 7) Bersedia membuka diri dan mengubah diri serta membantu anggota lain untuk berbuat yang sama;
- 8) Menghayati partisipasi sebagai bermakna bagi dirinya;
- 9) Berkomunikasi sesuai isi hatinya dan berusaha menghayati isi hati orang lain;
- 10) Bersedia menerima umpan balik dan berusaha menghayati isi hati orang lain sehingga lebih mengerti akan kekuatan dan kelemahannya;
- 11) Mengalami rasa tidak puas dengan dirinya sendiri sehingga mau berubah dan menghadapi tegangan batin yang menyertai suatu proses perubahan diri, dan

12) Bersedia mentaati norma praktis tertentu yang mengatur mereka dalam kelompok.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada beberapa individu yang tergabung dalam suatu kelompok kecil yang mempunyai permasalahan yang sama (disebut konseling) dan membutuhkan bantuan yang bermuara pada penyelesaian masalah yang sedang dihadapi oleh setiap anggota kelompok.

1. Fungsi Konseling

a. Fungsi pemahaman

Yaitu fungsi bimbingan dan konseling membantu siswa agar memiliki pemahaman terhadap dirinya (potensinya) dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama). Berdasarkan pemahaman ini, konseli diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.

b. Fungsi preventif

Yaitu fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya mencegahnya, supaya tidak dialami oleh konseli. Melalui fungsi ini konselor memberikan bimbingan kepada konseli tentang cara menghindarkan diri dari perbuatan atau kegiatan yang membahayakan dirinya.

c. Fungsi pengembangan

Yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang sifatnya lebih proaktif dari fungsifungsi lainnya. Konselor senantiasa menciptakan lingkungan yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan konseli.

d. Fungsi Penyembuhan

Yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan

erat dengan upaya pemberian bantuan kepada konseli yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karier. Teknik yang digunakan adalah konseling dan *remedial teaching*.

e. Fungsi Penyaluran

Yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli memilih kegiatan

ekstrakurikuler, jurusan, atau program studi, dan memantapkan karier atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya.

f. Fungsi adaptasi

Yaitu fungsi bimbingan dan konseling membantu para pelaksana pendidikan, kepala sekolah dan staf, konselor dan guru untuk ,menyesuaikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat kemampuan dan kebutuhan konseling.

g. Fungsi Penyesuaian

Yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif.

h. Fungsi Perbaikan

Yaitu fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli, sehingga dapat memperbaiki kekeliruan dalam berpikir, berperasaan dan bertindak (berkehendak).

Konselor melakukan intervensi (memberikan perlakuan) terhadap konseli supaya memiliki pola pikir yang sehat, rasional, dan memiliki perasaan yang tepat, sehingga dapat mengantarkan mereka kepada tindakan atau kehendak yang proaktif dan normatif.

i. Fungsi fasilitator

Yaitu fungsi bimbingan dan konseling memberikan kemudahan kepada konseli

dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serasi selaras dan seimbang pada seluruh aspek dalam kehidupan konseli.

j. Fungsi pemeliharaan

Yaitu fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli supaya dapat menjaga diri dan mempertahankan situasi kondusif yang telah tercipta dalam dirinya.

D. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut literatur profesional mengenai konseling kelompok sebagaimana tampak dalam karya Erle M. Ohlsen (1977) Don C. Dinkmeyer dan James J. Muro (1979), serta Gerald Corey (1981) dapat ditemukan sejumlah tujuan umum dari pelayanan bimbingan dalam bentuk konseling kelompok sebagai berikut:

- a. Masing-masing konseli memahami dirinya dan menemukan dirinya dengan lebih baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
- b. Para konseli mengembangkan kemampuan komunikasi satu sama lain, sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.
- c. Para konseli memperoleh kemampuan untuk mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontak antarpribadi di dalam kelompok dan kemudian dalam kehidupan sehari-hari di luar lingkungan kelompoknya.
- d. Masing-masing konseli menetapkan sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- e. Para konseli lebih menyadari dan menghayati makna dari kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima oleh orang lain.

f. Masing-masing konseli semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya kerap juga menimbulkan rasa perhatian dalam hati orang lain. Dengan demikian dia tidak merasa terisolir lagi, seolah-olah hanya dia yang mengalami ini dan itu.

E. Kelebihan Kelemahan Bimbingan Dan Konseling Kelompok

Keuntungan Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Kelompok Elida P, (2010) menjelaskan beberapa keuntungan yang dapat dicapai anggota kelompok bimbingan dan konseling antara lain: a). sebagai wahana untuk menolong orang merubah sikap, keyakinan, perasaan anggota kelompok tentang diri mereka sendiri dan orang lain, serta tingkah laku secara keseluruhan; b). anggota kelompok dapat belajar gaya mereka dalam berhubungan dengan orang lain dan belajar keterampilan dalam membina keakraban yang efektif dengan orang lain; c). anggota kelompok dapat mendiskusikan persepsi atau pendapat mereka satu sama lain dan mau menerima masukan-masukan yang berharga tentang bagaimana yang seharusnya mereka diterima dalam kelompok; d). anggota kelompok dimungkinkan dapat masuk ke dalam dunia keseharian para anggota kelompok dengan berbagai cara, khususnya jika mereka berbeda minat, umur, perhatian, latar belakang, status sosial-ekonomi, dan tipe masalah; e). anggota kelompok memperoleh masukan tentang dirinya sendiri sehingga memahami diri sendiri dari sudut pandangan orang lain. Hal itu disebabkan konseling kelompok memiliki kelebihan yang sangat hebat yaitu memberikan masukan yang kaya untuk anggota kelompok, sehingga individu dapat melihat diri mereka sendiri melalui pandangan banyak orang; f). Anggota kelompok memperoleh pemahaman dan dukungan dari anggota kelompok untuk menjelajahi permasalahan yang dimunculkannya dalam kelompok; g. anggota kelompok memperoleh perasaan memiliki (*sense of belonging*) kelompok dan dengan interaksi yang akrab yang makin berkembang dalam situasi kelompok maka

mereka belajar cara berinteraksi yang penuh keakraban, memelihara hubungan positif dan cara memberikan dukungan h). anggota tidak merasa sendirian dalam menghadapi masalah bahkan tidak merasa dia sendiri saja yang mengalami masalah, tetapi ada orang lain juga yang mengalami masalah yang sama atau mungkin lebih rumit.

Akhirnya semua hal tersebut di atas mendorong anggota kelompok untuk memutuskan perubahan apa yang ingin dibuatnya. Mereka dapat membandingkan persepsi mereka dengan persepsi orang lain tentang diri mereka sendiri dan kemudian memutuskan apa yang sepatutnya mereka putuskan (masing-masing) tentang informasi itu. Intinya anggota kelompok memperoleh pandangan yang jelas tentang ciri- ciri individu yang baik yang seharusnya dia seperti itu dan mereka mengerti apa yang merintanginya mereka menjadi orang seperti itu.

F. Faktor-faktor Terapeutik Dalam Terapi / Konseling Kelompok

Yalom mengidentifikasi 11 faktor terapeutik dalam terapi kelompok sebagai berikut:

1. Membangkitkan harapan (*insillation of hope*)
2. Universalitas (universality),
3. Penyampaian informasi *imparting of information*.
4. Altruisme
5. Rekapitulasi korektif kelompok keluarga primer (*the corrective rekapitalation of the primary family group*).
6. Pengembangan teknik sosialisai (*develompment of the socializing teknik*)
7. Perilaku imitatif (*imitative behavior*)
8. Belajar interpersonal (*interpersonal Learning*)
9. Kohesivitas kelompok (*group Cohesiveness*)
10. Perasaan lega (*Catharsis*) dan

11. Faktor-faktor eksistensial (*Exisistensial facto*).

Membangkitkan harapan

Membangkitkan dan memelihara harapan itu sangat penting dalam semua jenis psikoterapi: harapan tidak hanya dibutuhkan agar pasien tetap mengikuti terapi sehingga faktor-faktor terapeutik lainnya efektif, tetapi keyakinan terhadap kemanjuran bentuk treatment dapat merupakan faktor terapeutik yang efektif. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa tingginya ekspektasi terhadap bantuan sebelum terapi dilakukan itu berkorelasi signifikan dengan hasil positif dari terapi.

Universalitas

Perasaan keunikan seorang pasien sering dipertinggi oleh isolasi sosial; karena adanya kesulitan interpersonal, kesempatan untuk mendapatkan validasi yang jujur dan tulus dalam hubungan intim sering tidak didapatkan oleh pasien. Dalam terapi kelompok terutama pada tahap-tahap awal, diskonfirmasi perasaan unik pada pasien merupakan sumber yang sangat baik untuk menciptakan perasaan lega. Sesudah mendengar pasien lain membeberkan kepribadian yang serupa dengan keprihatinannya sendiri, para pasien melaporkan bahwa mereka merasa lebih dekat dengan dunia dan merasa menjadi bagian dari ras manusia. Tidak ada perbuatan manusia yang sepenuhnya berada di luar pengalaman orang lain. Meskipun permasalahan manusia itu kompleks, tetapi terdapat kesamaan dalam hal-hal tertentu dan para anggota dalam terapi kelompok tidak membutuhkan waktu lama untuk mempersepsi adanya persamaan itu.

Penyampaian informasi (pembelajaran)

Kebanyakan konseli, setelah mengikuti terapi kelompok interaksional secara berhasil merasa sudah belajar tentang keberfungsian psikis, arti bermacam-macam gejala, dinamika interpersonal dan kelompok, dan proses

psikoterapi. Akan tetapi, proses pembelajaran ini bersifat implisit; Terapis kelompok tidak memberika mengajaran yang eksplisit dalam terapi kelompok interaksional. Meskipun demikian, ada juga pendekatan psikoterapi kelompok di mana pengajaran formal merupakan bagian penting dari programnya. Pendekatan didaktik dapat dipergunakan dalam berbagai tujuan dalam terapi kelompok seperti : untuk mentransfer informasi, membentuk kelompok, menjelaskan proses penyakit. Sering kali pebelajaran seperti ini berfungsi sebagai kekuatan pengikat hingga faktor-faktor terapeutik lainnya beroperasi. Di samping itu, penjelasan dan klarifikasi merupakan faktor yang berfungsi sebagai agen terapi yang efektif.

Para anggota suatu kelompok konseling memang saling membantu, saling memberikan saran, dukungan, pengertian, dan merasa senasib. Tidak jarang seorang konseli lebih mendengarkan dan menyerap hasil pengamatan dari konseli lainnya dari pada terapis. Bagi banyak konseli, terapis tetap dipandang sebagai profesional yang dibayar, tetapi pasien-pasien lain dapat diandalkan sebagai pemberi reaksi dan umpan balik yang jujur dan spontan.

Mengkapitalisasi korektif kelompok keluarga primer tanpa kekecualian, pasien memasuki terapi kelompok dengan riwayat pengalaman yang sangat tidak memuaskan dengan kelompok primernya yaitu keluarga. Dalam banyak aspek , dalam kelompok terapi ini menyerupai keluarga dan banyak kelompok dipimpin oleh tim terapi yang terdiri dari laki-laki dan perempuan, sengaja agar konfigurasinya sedapat mungkin menyerupai orang tua dalam keluarga. Anggota diharapkan berinteraksi dengan pimpinan kelompok serta anggota-anggota kelompok lainnya seperti berinteraksi dengan orang tua dan saudara.

Terdapat berbagai macam pola hubungan: tak berdaya, dan sangat bergantung pada pimpinan yang dipandang sebagai sangat berpengetahuan dan berkuasa; selalu membangkang pimpinan kelompok yang dipandang sebagai merintang pertumbuhan kemandiriannya atau merampas

individualitasnya; mencoba memecah-bela ko-terapis dan menanamkan perselisihan dan persaingan di antara mereka; persaingan sengit dengan anggota lain dalam upaya merebut perhatian terapis; berusaha menggagalkan persekutuan dengan pasien lain untuk menjatuhkan terapis; atau mengabaikan kepentingannya sendiri untuk menyenangkan anggota-anggota lain.

Pengembangan teknik Sosialisasi

Social learning pengembangan keterampilan sosial dasar- merupakan satu faktor terapeutik yang beroperasi dalam semua kelompok terapi. Perilaku Imitatif. Dalam terapi kelompok yang dinamis dengan aturan-aturan dasar untuk mendorong umpan balik yang terbuka konseli dapat memperoleh banyak informasi tentang perilaku sosial maladaptif. Misalnya, konseli dapat belajar tentang kecenderungan yang membingungkan untuk menghindari menatap temannya bercakap-cakap; atau tentang kesan yang orang lain mengenai sikap angkunya; atau tentang berbagai macam kebiasaan sosial lainnya yang tanpa disadari olehnya merupakan penyebab buruknya hubungan sosialnya. Bagi individu yang tidak memiliki hubungan intim, kelompok sering merupakan kesempatan pertama untuk mendapatkan umpan balik interpersonal yang akurat.

BAB II

BIMBINGAN KELOMPOK

Bimbingan kelompok dilaksanakan untuk mencegah berkembangnya suatu perilaku dan pandangan yang memungkinkan berkembangnya suatu masalah atau kesulitan pada diri konseli. Pelaksanaan bimbingan kelompok berarti memanfaatkan suatu dinamika dalam kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling. Bimbingan kelompok lebih merupakan suatu upaya bimbingan kepada individu-individu melalui kelompok.

A. Beberapa pengertian mengenai Bimbingan kelompok :

- Menurut Winkel W.S. dan M.M. Sri Hastuti. (2004:111). Bimbingan kelompok dilakukan bilamana siswa yang dilayani lebih dari satu orang. Bimbingan kelompok dapat terlaksana dengan berbagai cara, misalnya dibentuk kelompok kecil dalam rangka layanan Konseling (konseling kelompok), dibentuk kelompok diskusi, diberikan bimbingan karir kepada siswa-siswi yang tergabung dalam satu kesatuan kelas di SMA.

Bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal para siswa secara individual, dan diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman dalam kelompok sebagai pengalaman pendidikan bagi dirinya sendiri. Jadi dapat disimpulkan kegiatan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada sejumlah individu dalam bentuk kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas topik tertentu yang dipimpin oleh pemimpin kelompok bertujuan menunjang pemahaman, pengembangan dan pertimbangan pengambilan keputusan/ tindakan individu.

- Menurut Dewa Ketut Sukardi (2002 :48), bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama

memperoleh berbagai bahan dari nara sumber tertentu (terutama dari pembimbing/konselor) yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

- Menurut Prof. Mungin (2005 : 17) menyatakan bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok di mana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama.
- Menurut Juntika (2003 : 31), bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.

Isi kegiatan bimbingan kelompok terdiri atas penyampaian informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan masalah sosial yang tidak disajikan dalam bentuk pelajaran. Penataan bimbingan kelompok pada umumnya berbentuk kelas yang beranggotakan 20 sampai 30 siswa. Informasi yang diberikan dalam bimbingan kelompok itu terutama dimaksudkan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri dan pemahaman mengenai orang lain, sedangkan perubahan sikap merupakan tujuan yang tidak langsung.

Kegiatan bimbingan kelompok biasanya dipimpin oleh seorang guru bimbingan konseling atau konselor. Kegiatan tersebut banyak menggunakan alat-alat pelajaran seperti ceritera-ceritera yang tidak tamat, boneka, film. Kadang-kadang dalam pelaksanaannya konselor mendatangkan ahli tertentu untuk memberikan ceramah yang bersifat informatif.

Misalnya dari tenaga kerja, untuk memberikan informasi mengenai dunia kerja; mendatangkan seorang dokter untuk memberikan informasi mengenai jabatan sebagai dokter dan lain-lainnya.

Kegiatan bimbingan kelompok pada umumnya menggunakan prinsip dan proses dinamika kelompok, seperti dalam kegiatan sosiodrama, diskusi panel dan teknik lainnya yang berkaitan dengan kegiatan kelompok. Bimbingan kelompok dilaksanakan untuk memberikan informasi seluas-luasnya kepada para siswa agar mereka dapat membuat rencana-rencana yang tepat serta membuat keputusan yang memadai mengenai hal-hal yang berkaitan dengan masa depannya.

Pelaksanaan bimbingan lebih cenderung bersifat pencegahan. Pencegahan yang dimaksud yaitu konselor memberikan informasi-informasi mengenai dunia pendidikan sekarang dan maknanya saat kini dan ke depan nanti. Apa-apa yang harus dimiliki atau apa yang harus dia persiapkan terkait dengan kemungkinan yang akan menimbulkan masalah sekarang dan ke depan jika para siswa tidak memiliki pengetahuan atau informasi mengenai: misalnya ketangguh diri dalam belajar atau motivasi diri, disiplin diri, informasi sekolah lanjut dan arah dari setiap sekolah lanjut (bimbingan karir) dengan berbagai karier yang ada dan berbagai hal yang menjadi prasyarat dan sayarat yang harus dimiliki, orientasi berpikir untuk sukses terkait dengan perilaku yang membawa kesuksesan (pembiasaan diri) sebagai persiapan dalam menghadapi berbagai macam tantangan sehubungan dengan tuntutan di erah modern.

Kemajuan teknologi yang menuntut ketangguhan dalam memilih mana yang yang harus diutamakan yang membawa pada kesuksesan. Intinya memberikan informasi dunia kerja dengan segala prasyaratnya dan syarat untuk dapat masuk di dalamnya serta berbagai tantangan yang ada mulai dari keinginan dalam diri yang bertentangan dengan apa yang harus dilakukan untuk berhasil dengan baik.

Bimbingan kelompok seperti dikemukakan di atas bahwa bimbingan kelompok dilaksanakan untuk memberikan informasi seluas-luasnya kepada para konseli agar mereka dapat membuat rencana secara tepat serta dapat mengambil keputusan yang memadai dalam menjalani kehidupan sekarang dan terkait dengan masa depannya nanti. Bimbingan kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu dalam arti konselor memberikan dorongan agar konseli mau dan mampu mengubah dirinya dengan melakukan hal-hal yang membawa damai dan kesejahteraan dirinya secara layak dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Dalam ini konseli didorong untuk lebih ingin melakukan tindakan sesuai dengan potensinya secara maksimal mungkin melalui aktivitas hidupnya dapat beraktualisasi.

B. Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Halena tujuan dari layanan bimbingan kelompok yaitu untuk mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas di dalam kelompok dengan demikian dapat menumbuhkan hubungan yang baik antar anggota kelompok, kemampuan berkomunikasi antar individu, pemahaman berbagai situasi dan kondisi lingkungan, dapat mengembangkan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai hal-hal yang di inginkan sebagaimana terungkap di dalam kelompok. Sedangkan menurut Bennet tujuan layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan kesempatan-kesempatan pada siswa belajar hal-hal yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.
- b. Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok.
- c. Bimbingan secara kelompok lebih ekonomis dari pada melalui kegiatan bimbingan individual.
- d. Untuk melaksanakan layanan konseling individu secara lebih efektif.

Dari beberapa tujuan layanan bimbingan kelompok menurut beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan suatu layanan bimbingan konseling yang bertujuan untuk membentuk pribadi individu agar dapat menjalani hidup secara harmonis, dinamis, produktif, kreatif dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya serta dapat membuat kemajuan dalam diri secara optimal.

C. Unsur-Unsur Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam bentuk kelompok dengan menekankan unsur-unsur terpenting dari bimbingan kelompok di antaranya adalah dinamika kelompok, pemimpin kelompok dan anggota kelompok serta tahapan-tahapan bimbingan kelompok yang harus ada agar tercapai tujuan dari bimbingan kelompok.

a. Dinamika kelompok

Shertzer dan Stone mengemukakan definisi dinamika kelompok yaitu kuatnya interaksi antar anggota kelompok yang terjadi untuk mencapai tujuannya. Dikemukakan pula bahwa produktivitas kelompok akan tercapai apabila ada interaksi yang harmonis antar anggotanya.

Adapun aspek-aspek dinamika kelompok menurut Hartinah diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Komunikasi dalam kelompok

Dalam komunikasi akan terjadi perpindahan ide atau gagasan yang diubah menjadi simbol oleh komunikator kepada komunikan melalui media.

2) Kekuatan di dalam kelompok

Dalam interaksi antar anggota kelompok terdapat kekuatan atau pengaruh yang dapat membentuk kekompakan dalam kelompok.

3) Kohesi kelompok

Merupakan sejumlah faktor yang dapat mempengaruhi anggota kelompok untuk akrab dan tetap menjadi anggota kelompok tersebut.

b. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok

Pemimpin kelompok merupakan unsur yang menentukan akan berjalan dengan baik atau tidak bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan.

Menurut Tatiek peranan pemimpin kelompok adalah sebagai berikut:

- 1) Memberikan dorongan emosional (*emotional stimulation*): memberikan motivasi, memberikan kenyamanan, memimpin untuk mendapatkan solusi.
- 2) Mempedulikan (*caring*): memberi dorongan, mengkasih, menghargai, menerima, tulus dan penuh perhatian.
- 3) Memberikan pengertian (*meaning attribution*): menjelaskan, mengklarifikasi, menafsirkan.
- 4) Fungsi eksekutif (*executive function*): menentukan batas waktu, norma-norma, menentukan tujuan-tujuan dan memberikan saransaran.

Anggota kelompok merupakan salah satu unsur pokok dalam layanan bimbingan kelompok. Tanpa anggota kelompok tidaklah mungkin ada kelompok dan sebagian besar kegiatan bimbingan kelompok di dasarkan atas peranan dari anggota kelompok. Menurut Sukardi peranan anggota kelompok yang harus dilaksanakan dalam layanan bimbingan kelompok yaitu:

- 1) Membantu terbinanya suasana keakraban antar anggotakelompok,
- 2) Mencerahkan segenap perasaan dalam mengikuti kegiatan kelompok.
- 3) Berusaha agar yang dilakukanya itu membatu pencapaiya tujuan bersama.
- 4) Membantu tersusunya aturan kelompok dan melaksanakannya dengan baik.
- 5) Aktif ikut serta dalam kegiatan kelompok.
- 6) Mampu berkomunikasi secara terbuka.
- 7) Berusaha membantu anggota lain.

Dari unsur-unsur tersebut dapat disimpulkan adanya tiga unsur terpenting dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yaitu *Pertama*, dinamika kelompok yang berfungsi sebagai penggerak dalam sebuah kelompok, *Kedua*, pemimpin kelompok merupakan unsur yang menentukan jalannya sebuah layanan bimbingan kelompok dan yang terakhir adalah anggota kelompok unsur yang penting dalam sebuah layanan bimbingan kelompok. Tanpa anggota kelompok tidak akan mungkin dapat berjalan sebuah layanan bimbingan kelompok. Ketiga unsur tersebut harus ada dan berjalan secara harmonis, demi tercapainya tujuan pelaksanaan bimbingan kelompok secara baik.

D. Materi Layanan Bimbingan Kelompok

Dalam layanan bimbingan kelompok materi yang dapat dibahas berbagai hal yang amat beragam yang berguna bagi siswa (dalam segenap bidang bimbingan). Materi tersebut meliputi:

- a. Pemahaman dan pementapan kehidupan keberagaman dan hidup sehat
- b. Pemahaman dan penerimaan diri sendiri dan orang lain sebagaimana adanya (termasuk perbedaan individu, sosial dan budaya serta permasalahannya)
- c. Pemahaman tentang emosi, prasangka, konflik dan peristiwa yang terjadi di masyarakat serta pengendaliannya/pemecahannya
- d. Pengaturan dan penggunaan waktu secara efektif (untuk belajar dan kegiatan sehari-hari serta waktu senggang)
- e. Pemahaman tentang adanya berbagai alternatif pengambilan keputusan dan berbagai konsekuensinya.
- f. Pengembangan sikap dan kebiasaan belajar, pemahaman hasil belajar, timbulnya kegagalan belajar dan cara-cara penanggulangannya (termasuk EBTA, EBTANAS, UMPTN)
- g. Pengembangan hubungan sosial yang efektif dan produktif
- h. Pemahaman tentang dunia kerja, pilihan dan pengembangan karier serta

perencanaan masa depan Pemahaman tentang pilihan dan persiapan memasuki jurusan/program studi dan pendidikan lanjutan.

i. Materi dalam bidang-bidang bimbingan

Materi layanan bimbingan kelompok dalam bidang bimbingan sebagaimana dalam materi layanan bimbingan lainnya, yang meliputi: bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar, dan bimbingan karier.

Penyelenggaraan Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam tiga kelompok, yaitu kelompok kecil (2-6 orang), kelompok sedang (7- 12 orang), dan kelompok besar (13-20 orang) ataupun kelas (20-40 orang). Untuk terselenggaranya layanan bimbingan kelompok, terlebih dahulu perlu dibentuk kelompok-kelompok siswa. Ada dua jenis kelompok yaitu *kelompok tetap* (yang anggotanya tetap untuk jangka waktu tertentu, misalnya satu bulan atau satu cawu) dan *kelompok tidak tetap* atau *insidental* (yang anggotanya tidak tetap: kelompok tersebut dibentuk untuk keperluan khusus tertentu).

Kelompok tetap melakukan kegiatannya secara berkala, sesuai dengan penjadwalan yang sudah diatur oleh Guru Pembimbing, sedangkan kelompok tidak tetap melakukan kegiatannya atas dasar kesempatan yang ditawarkan oleh Guru Pembimbing ataupun atas dasar permintaan siswa-siswa sendiri yang menginginkan untuk membahas permasalahan tertentu melalui dinamika kelompok. Untuk kelompok-kelompok tetap Guru Pembimbing menyusun jadwal kegiatan kelompok secara teratur, dan berkesinambungan dari satu kali kegiatan ke kegiatan lainnya, misalnya setiap kelompok melaksanakan kegiatan sekali dalam dua minggu, dengan topik-topik bahasan yang bervariasi.

Sedang untuk kelompok tidak tetap, waktu kegiatannya dapat ditentukan atau melalui kesepakatan bersama, dengan topik bahasan yang ditawarkan pula. Guru pembimbing perlu memberikan kesempatan pula kepada para siswa

untuk membentuk kelompok sendiri dan melakukan kegiatan kelompok dengan topik bahasan yang mereka pilih sendiri. Untuk jenis kelompok yang terakhir itu, Guru Pembimbing perlu secara khusus memberikan perhatian agar kelompok yang dibentuk oleh siswa itu tidak menjurus kepada kelompok yang eksklusif.

E. Proses Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Hartinah di dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok terdapat empat tahapan diantaranya yaitu

a. Tahap Pembentukan

Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri, penjelasan pengertian dan tujuan yang ingin di capai dalam kelompok oleh pemimpin kelompok.

b. Tahap Peralihan.

Pada tahap peralihan pemimpin kelompok harus berperan aktif membawa suasana, keseriusan dan keyakinan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

c. Tahap inti.

Tahap inti merupakan tahap pembahasan masalah-masalah yang akan dibahas dalam bimbingan kelompok.

d. Tahap pengakhiran.

Dalam tahap pengakhiran merupakan akhir dari seluruh kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini anggota kelompok mengungkapkan kesan dan pesan dan evaluasi akhir terhadap kegiatan bimbingan kelompok. Menurut Achmad Juntika penyelenggaraan bimbingan kelompok memerlukan persiapan dan praktik pelaksanaan kegiatan yang memadai, dari langkah awal sampai dengan evaluasi, dan tindak lanjutnya. Adapun langkah-langkah layanan bimbingan kelompok sebagai berikut:

a. Langkah awal

Langkah awal ini dimulai dengan penjelasan tentang adanya layanan bimbingan kelompok bagi para siswa mulai dari pengertian, tujuan, dan kegunaan bimbingan kelompok. Setelah penjelasan ini, langkah selanjutnya menghasilkan kelompok yang langsung merencanakan waktu dan tempat menyelenggarakan kegiatan bimbingan kelompok.

b. Perencanaan Kegiatan

Perencanaan kegiatan bimbingan kelompok meliputi penetapan materi layanan, tujuan yang ingin di capai, sasaran kegiatan, bahan atau sumber bahan untuk bimbingan kelompok, rencana penilaian, serta Waktu dan tempat.

c. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan yang telah direncanakan itu selanjutnya di laksanakan melalui kegiatan sebagai berikut:

- 1) Persiapan menyeluruh yang meliputi persiapan fisik (tempat dan kelengkapannya); persiapan bahan, persiapan keterampilan, dan persiapan administrasi.
- 2) Pelaksanaan tahap-tahap kegiatan

Tahap pertama: Pembentukan

Temanya pengenalan, pelibatan, dan pemasukan diri. Meliputi kegiatan:

- (1) Mengungkapkan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok
- (2) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas bimbingan kelompok
- (3) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri
- (4) Teknik khusus
- (5) Permainan penghangatan/ pengakraban

Tahap kedua: Peralihan Meliputi kegiatan:

- (1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya

- (2) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya
- (3) Membahas suasana yang terjadi
- (4) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota,
- (5) Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama atau tahap pembentukan

Tahap ketiga: Kegiatan Meliputi kegiatan:

- (1) Pemimpin kelompok mengemukakan suatu masalah atau topik
- (2) Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal yang belum jelas yang menyangkut masalah atau topik yang dikemukakan pemimpin kelompok
- (3) Anggota membahas masalah atau topik tersebut secara mendalam dan tuntas
- (4) Kegiatan Selingan

Evaluasi Kegiatan

Penilaian kegiatan layanan bimbingan kelompok di fokuskan pada perkembangan pribadi siswa dan hal-hal yang di rasakan mereka berguna. Isi kesan-kesan yang diungkapkan oleh para peserta merupakan isi penilaian yang sebenarnya. Penilaian terhadap bimbingan kelompok dapat dilakukan secara tertulis baik secara esai, daftar cek, maupun daftar isian sederhana.

Secara tertulis para peserta diminta mengungkapkan perasaannya, pendapatnya, harapannya, minat, dan sikapnya terhadap berbagai hal, baik yang telah dilakukan selama kegiatan bimbingan kelompok maupun kemungkinan keterlibatan mereka untuk kegiatan serupa selanjutnya.

Penilaian terhadap pelaksanaan bimbingan kelompok yang berorientasi pada perkembangan yaitu mengenali kemajuan atau perkembangan positif yang terjadi pada diri peserta atau anggota kelompok.

Analisis dan Tindak Lanjut

Hasil penilaian kegiatan bimbingan kelompok perlu di analisis untuk mengetahui lebih lanjut seluk beluk kemajuan para peserta dan seluk beluk penyelenggaraan bimbingan kelompok. Usaha tindak lanjut mengikuti arah dan hasil analisis tersebut. Tindak lanjut itu dapat dilaksanakan melalui bimbingan kelompok selanjutnya atau kegiatan sudah dianggap memadai dan selesai sehingga oleh karenanya upaya tindak lanjut secara tersendiri dianggap tidak diperlukan.

Kegiatan layanan bimbingan kelompok sebagian besar juga didasarkan atas peranan para anggotanya. Peranan kelompok tidak akan terwujud tanpa keikutsertaan secara aktif para anggota kelompok tersebut. Karena dapat dikatakan bahwa anggota kelompok merupakan badan dan jiwa kelompok tersebut. Agar dinamika kelompok selalu berkembang, maka peranan yang dimainkan para anggota kelompok adalah:

- (1) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antar anggota kelompok.
- (2) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- (3) Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama.
- (4) Membantu tersusunnya aturan dalam kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
- (5) Benar-benar berusaha untuk secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan dalam kelompok.
- (6) Mampu berkomunikasi secara terbuka.
- (7) Berusaha membantu anggota lain.
- (8) Memberi kesempatan anggota lain untuk juga menjalankan peranannya.
- (9) Menyadari pentingnya kegiatan kelompok itu.

F. Metode Bimbingan Homeroom

1. Pengertian Home Room

Secara umum *homeroom* dapat diartikan sebagai teknik menciptakan suasana kekeluargaan yang digunakan untuk mengadakan pertemuan dengan sekelompok siswa baik di dalam kelas maupun di luar kelas pada saat jam pelajaran atau di luar jam-jam pelajaran untuk membicarakan beberapa hal yang dianggap perlu terutama bidang belajar, sosial, pribadi dan karir. Teknik Homeroom adalah teknik yang dilakukan konselor dalam membantu siswa memecahkan masalah-masalah atau mengembangkan potensi siswa dalam suasana yang menyenangkan melalui kegiatan kelompok yang dilakukan dengan suasana yang menyenangkan sehingga timbul rasa nyaman dan terbuka.

2. Karakteristik Metode Bimbingan Homeroom

Metode bimbingan *homeroom* memiliki karakteristik, antara lain:

- a. Bersifat kekeluargaan
- b. Bersifat terbuka
- c. Bebas
- d. Menyenangkan
- e. Berkelompok

3. Tujuan Metode Bimbingan Homeroom

Tujuan yang ingin dicapai dalam metode bimbingan Homeroom, adalah sebagai berikut:

- a. Menjadikan peserta didik akrab dengan lingkungan
- b. Untuk memahami diri sendiri (mampu menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri) dan memahami orang lain dengan (lebih) baik
- c. Siswa nyaman dengan dirinya sendiri
- d. Untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelompok
- e. Untuk mengembangkan sikap positif
- f. Untuk menjaga hubungan sehat dengan orang lain

- g. Untuk mengembangkan minat
- h. Sadar akan kepentingan sendiri.

4. Langkah-langkah Menerapkan Metode Bimbingan Homeroom

a. Membuat Perencanaan

Membuat perencanaan sebelum proses bimbingan dilaksanakan merupakan tahapan yang sangat penting agar dapat tercapai proses bimbingan efektif dan efisien. Sebaiknya, guru atau pelaksana membuat perencanaan yang matang mencakup segala kebutuhan yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan bimbingan dengan metode homeroom, mulai dari waktu, tempat, materi, agenda dan rencana tindaklanjutnya.

b. Menentukan Waktu Bimbingan Homeroom

Bimbingan Homeroom dilaksanakan pada saat peserta didik membutuhkan / memerlukan bantuan dalam memecahkan dan menyelesaikan masalahnya sendiri melalui media kelompok dengan suasana kekeluargaan.

5. Kelebihan dan Kelemahan Metode Bimbingan Homeroom

Kelebihan metode bimbingan Homeroom, diantaranya adalah:

- a. Karena siswa mengikuti kegiatan homeroom yang dipimpin oleh guru atau konselor tertentu selama satu tahun atau lebih maka kontinuitas dan kemajuan kegiatan bimbingan dapat direncanakan dengan lebih baik.
- b. Waktu yang lama dalam mengikuti kegiatan homeroom memungkinkan untuk membina kepercayaan dan kohesivitas kelompok, yang merupakan elemen-elemen penting untuk bimbingan kelompok yang efektif
- c. Bila kegiatan homeroom diorganisasikan sesuai dengan tingkat kelas siswa, maka dapat diprogramkan kegiatan-kegiatan bimbingan kelompok yang sesuai dengan tingkat perkembangan siswa.

- d. Apabilah struktur kegiatan homeroom dilaksanakan di seluruh sekolah, maka program kegiatan bimbingan yang terkoordinasi dapat dilaksanakan.

Sedangkan kelemahan utama dari metode bimbingan ini adalah bahwa metode ini tidak akan berjalan dengan mulus jika tidak dalam bentuk kelompok. Kelemahan lainnya adalah sulitnya untuk menggiring siswa pada kondisi yang nyaman dalam sebuah proses bimbingan, apalagi kalau metode ini digunakan berkaitan dengan kasus negatif yang dilakukan oleh siswanya. Selain itu, masih adanya persepsi dan image negatif di benak para siswa terhadap kegiatan bimbingan di sekolah, sehingga ada anggapan bahwa siswa yang sering keluar masuk ruang bimbingan adalah siswa bandel atau bermasalah.

G. Penyesuaian diri

1. Pengertian Penyesuaian diri

Menurut M. Ali penyesuaian diri siswa adalah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan lingkungannya.

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa atau mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat umumnya.

Tidak jarang pula ditemui bahwa orang-orang mengalami stress dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi penuh tekanan. Sesuai dengan pengertiannya, maka tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat individu hidup.

Juga sesuai dengan tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai kondisi siswa yang nyaman dalam sebuah proses bimbingan, apalagi jika metode ini digunakan berkaitan dengan kasus negatif yang dilakukan oleh siswa. Selain itu, masih adanya persepsi dan image negatif di benak para siswa terhadap kegiatan bimbingan di sekolah, sehingga ada anggapan bahwa siswa yang sering keluar masuk ruang bimbingan adalah siswa bandel atau bermasalah.

Namun pada kenyataannya, banyak individu yang gagal dalam penyesuaian diri karena individu belum tentu tahu apa yang dinamakan dengan proses penyesuaian diri, selain itu individu tidak mempunyai konsep penyesuaian diri dan tidak melakukan penyesuaian diri dengan baik. Hal ini sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu dalam menghadapi segala tantangan dan perubahan-perubahan yang akan terjadi nanti.

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. *Adjustment* merupakan suatu proses mencari kesesuaian antara keadaan diri dan tuntutan lingkungan. Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan makhluk sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya.

Penyesuaian diri merupakan hubungan yang menyangkut antar individu, individu (seseorang) dengan kelompok, dan kelompok dengan kelompok. Tanpa adanya penyesuaian diri maka tidak akan mungkin dapat melajankan suatu interaksi dalam kehidupan bersama.

Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial sebagai bagian dari lingkungan. Dalam lingkungan manapun individu berada ia akan berhadapan dengan harapan dan tuntutan tertentu dari lingkungan yang harus dipenuhinya. Di samping itu individu juga memiliki kebutuhan, harapan/impian, dan tuntutan dalam dirinya, yang harus diselaraskan dengan tuntutan dalam lingkungan. Bila individu mampu menyelaraskan kedua hal tersebut, maka dapat dikatakan bahwa individu

tersebut mampu menyesuaikan diri. Jadi, penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai cara tertentu yang dilakukan oleh individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya.

A.A. Schneider's mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan satu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami di dalamdirinya.

Penyesuaian diri menurut W.A Gerungan dalam bukunya psikologi sosial artinya yang pertama disebut juga penyesuaian diri yang *autoplastis* (*auto*: sendiri, *plastis*: dibentuk), sedangkan pada yang kedua penyesuaian diri juga disebut penyesuaian diri yang *aloplastis* (*alo*: yang lain). Jadi penyesuaian diri ada artinya yang pasif, dimana kegiatan yang kita tentukan oleh lingkungan, dan ada artinya yang aktif dimana kita dipengaruhi oleh lingkungan.

Elizabeth Hurlock memberikan rumusan tentang penyesuaian diri secara lebih umum. Ia mengatakan bahwa bila seseorang mampu menyesuaikan diri terhadap orang lain secara umum ataupun terhadap kelompoknya dan ia memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang menyenangkan, berarti ia diterima oleh kelompoknya dan lingkungannya.

Dengan kata lain orang itu mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungannya. Menurut kartini kartono, penyesuaian diri adalah kemampuan untuk mempertahankan diri, bias survive, memperoleh kesejateraan jasmani dan rohani, juga dapat mengadakan reaksi yang memuaskan tentang tuntutan-tuntutan sosial. Pendapat dina, penyesuaian diri berarti berbicara mengenai kemampuan individu untuk mengatasi lingkungannya secara efektif. Sedangkan menurut Onny penyesuaian diri adalah suatu perilaku memberi dan menerima dari lingkungan. Namun semua makhluk hidup secara alami dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan, agar bertahan hidup.

2. Bentuk-bentuk penyesuaian diri

Menurut Gunarsa bentuk-bentuk penyesuaian diri ada dua antara lain:

a. *Adaptive*

Bentuk penyesuaian diri yang *adaptive* sering dikenal dengan istilah adaptasi.

Bentuk penyesuaian diri ini bersifat badani, artinya perubahan-perubahan dalam proses badani untuk menyesuaikan diri terhadap keadaan lingkungan. Misalnya, berkeringat adalah usaha tubuh untuk mendinginkan tubuh dari suhu panas atau dirasakan terlalu panas.

b. *Adjustive*

Bentuk penyesuaian diri yang lain bersifat psikis, artinya penyesuaian diri tingkah laku terhadap lingkungan yang dalam lingkungan ini terdapat aturan-aturan atau norma. Misalnya, jika kita harus pergi ke tetangga atau teman yang tengah berduka cita karena kematian salah seorang anggota keluarganya, mungkin sekali wajah kita dapat diatur sedemikian rupa, sehingga menampilkan wajah duka, sebagai tanda ikut menyesuaikan terhadap suasana sedih dalam keluarga tersebut.

Menurut Sunarto dan Hartono terdapat bentuk-bentuk dari penyesuaian diri, yaitu:

Penyesuaian diri positif ditandai dengan hal-hal sebagai berikut:

- a) Tidak adanya ketegangan emosional.
- b) Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis.
- c) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi.
- d) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri.
- e) Mampu dalam belajar.
- f) Menghargai pengalaman.
- g) Bersikap realistis dan objektif.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Individu dalam memberikan penilaian tentang baik buruknya penyesuaian, hendaknya juga perlu memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penilaian individu tentang hal tersebut. Hal ini penting untuk diketahui agar individu dapat mengurangi salah penafsiran dalam memahami penyesuaian seseorang. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri dapat berasal dari internal maupun eksternal, antara lain

a. Motif berafiliasi

Seseorang mempunyai motif berafiliasi yang tinggi, mempunyai dorongan untuk membuat hubungan dengan orang lain, karena ada keinginan untuk disukai, diterima, dan akan selalu berusaha supaya tetap ada.

b. Konsep diri

Konsep diri merupakan bagaimana seseorang memandang terhadap dirinya sendiri, baik itu mencakup aspek fisik, psikologis, sosial maupun aspek kepribadiannya.

c. Persepsi

Persepsi adalah pengamatan dan penilaian seseorang terhadap obyek peristiwa dan realitas kehidupan baik itu melalui proses kognisi, maupun afeksi untuk membentuk konsep tentang obyek tersebut.

d. Sikap

Sikap berarti kecenderungan seseorang untuk beraksi ke arah hal-hal yang positif atau negative. Selain itu sikap akan sangat dipengaruhi oleh intelegensi dan minat. Intelegensi adalah modal untuk melakukan aktifitas menalar, menganalisis, dan menyimpulkan berdasarkan argumentasi yang obyektif, rasional sehingga dapat menjadi dasar dalam melakukan penyesuaian diri didukung oleh faktor minat, maka proses penyesuaian diri akan berlangsung lebih efektif.

Kepribadian *ektrover*

Tipe kepribadian *ekstriver* akan lebih lentur dan dinamis, sehingga akan lebih mudah melakukan penyesuaian diri dibandingkan kepribadian introvert yang kaku dan statis

f. Pola asuh

Pola asuh demokratis dengan suasana keluarga yang diliputi keterbukaan lebih memberi peluang bagi anak untuk melakukan penyesuaian diri secara efektif dibandingkan dengan pola asuh keluarga yang otoriter maupun pola asuh yang penuh kebebasan. Demikian juga keluarga yang sehat dan utuh akan lebih memberi pengaruh positif terhadap penyesuaian diri anak dibandingkan dengan keluarga yang retak.

g. Kondisi sekolah Kondisi sekolah yang sehat dimana peserta didik betah dan bangga terhadap sekolahnya memberikan dasar bagi peserta didik untuk berperilaku menyesuaikan diri secara harmonis di masyarakat.

h. Kelompok sebaya (teman sebaya)

Kelompok sebaya akan menguntungkan apabila kegiatankegiatan bersama terarah,

terprogram dan dapat dipertanggungjawabkan secara psikologis, sosial, dan moral.

4. Karakteristik Penyesuaian Diri Karakteristik penyesuaian diri antara lain:

a. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan.

Mampu mengontrol emosi dan memiliki kesabaran dalam menghadapi berbagai kejadian dalam hidup

b. Tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan diri yang salah.

Mempunyai mekanisme pertahanan diri yang positif sehingga masalah yang dihadapi terasa ringan.

c. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi. Tidak mengalami frustrasi dan gejala-gejala kelainan jiwa.

- d. Memiliki pertimbangan yang rasional. Langkah apapun yang ingin ditempuh, selalu berdasarkan pemikiran yang rasional
- e. Mampu belajar dari pengalaman. Pengalaman hidup dapat menempa mentalnya menjadi lebih kuat dan tahan banting.
- f. Bersikap realistis dan objektif. Melihat berbagai kejadian atau masalah didasarkan pada realita dan pemikiran objektif

5. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Enung aspek-aspek penyesuaian diri antara lain:

- a. Penyesuaian Pribadi. Kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya.
- b. Penyesuaian Sosial. Mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, teman, atau masyarakat luas secara umum.

BAB III

TAHAPAN DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK

Pelaksanaan bimbingan dan konseling kelompok memiliki berbagai tahapan yang sistimatis. Di dalam literatur profesional terdapat berbagai perdebatan mengenai apa dan kapan kelompok melewati tahapan. Tahapan perkembangan dikenali dalam berbagai jenis kelompok, yaitu kelompok belajar dan kelompok latihan, bagaimanapun juga banyak terdapat perdebatan tentang tahapan yang berpusat pada bimbingan dan konseling kelompok (Gladding, 2012:308). Bimbingan dan konseling kelompok seringkali dipecah menjadi empat atau lima tahap, namun ada beberapa model yang hanya memiliki tiga tahap dan bahkan ada yang sampai enam tahap. Dari berbagai penjelasan di atas, maka penulis berusaha untuk memaparkan mengenai tahapan-tahapan dalam bimbingan dan konseling kelompok yang merupakan inti dari pelaksanaan bimbingan dan konseling kelompok.

A. Tahap Permulaan (*Beginning Stage*)

Secara umum, sebuah kelompok melewati tahap awal orientasi, yang ditandai dengan pencarian struktur dan tujuan, ketergantungan pada pimpinan, dan kekhawatiran tentang batas-batas kelompok. Selanjutnya, kelompok melewati tahap konflik, yang ditandai dengan masalah-masalah dominansi interpersonal. Mungin Eddy Wibowo (2005:86) menjelaskan bahwa pada tahap permulaan konselor perlu mempersiapkan terbentuknya kelompok. Pada tahap ini dilakukan upaya untuk menumbuhkan minat bagi terbentuknya kelompok yang meliputi pemberian penjelasan tentang adanya layanan konseling kelompok bagi para siswa, penjelasan pengertian, tujuan dan kegunaan konseling kelompok bagi para siswa, penjelasan pengertian, tujuan dan kegunaan konseling kelompok, ajakan

untuk memasuki dan mengikuti kegiatan, serta kemungkinan adanya kesempatan dan kemudian bagi penyelenggaraan konseling kelompok.

Pada pertemuan awal adalah penting bagi konselor untuk membentuk kelompok dan menjelaskan tujuan konseling kelompok dengan istilah-istilah yang mudah dipahami oleh siswa yang ada dalam kelompok (Johnson & Johnson, Siepker & Kandaras, dalam Mungin Eddy Wibowo, 2005:86). Kegiatan awal ini akan membuahkan suasana yang memungkinkan siswa untuk memasuki kegiatan kelompok.

Tahap permulaan ini disebut pula tahap pembentukan (forming) karena seperti dijelaskan sebelumnya bahwa dalam tahap ini dilakukan pembentukan kelompok. Gladding (2012:308) mengatakan bahwa pada tahap pembentukan (forming), biasa yang diletakkan pondasi untuk apa yang dilakukan kemudian dan siapa yang dianggap di dalam atau di luar dari pertimbangan kelompok. Pada tahap ini (bagi kelompok), para anggota mengekspresikan kegelisahan dan ketergantungan, serta membicarakan isu-isu yang tidak menimbulkan masalah. Salah satu cara untuk mempermudah transisi ke dalam kelompok pada tahap ini adalah menyusunnya sedemikian rupa, sehingga para anggota merasa rileks dan mengetahui dengan pasti apa yang diharapkan dari mereka. Contoh, sebelum dilaksanakan nya pertemuan/rapat pertama, para anggota sebaiknya diberi waktu 3 menit untuk menceritakan tentang dirinya kepada anggota lainnya.

Menurut Prawitasari, J.E, (1994) bahwa setiap anggota kelompok yang baru terbentuk akan dihadapkan pada dua tugas, Pertama, mereka harus menentukan cara mencapai tugas utamanya, yaitu tujuan masuk kelompok. Kedua, mereka harus memperhatikan hubungan sosialnya dalam kelompok guna menciptakan satu tempat bagi dirinya yang tidak hanya memberikan kenyamanan yang diperlukan untuk mencapai tujuan utamanya tetapi juga akan menghasilkan rasa senang sebagai anggota kelompok.

Pembentukan kelompok secara konseptual dimulai dari ide konselor dan berakhir setelah ide-ide baru yang lain diungkapkan dan selanjutnya oleh para anggota mulai bekerja setelah pembentukan kelompok dilakukan, isu-isu yang lebih produktif dapat dihadapkan secara individual maupun secara kolektif. Kormanski & Mozenter dalam Mungin Eddy Wibowo (2005:86) menyatakan bahwa kelompok dapat berkembang dari kesadaran, lalu berlanjut pada pertentangan, kerjasama, produktivitas dan berakhir dengan pemisahan. Dengan memahami tahapan sebuah kelompok sangat mungkin bagi konselor untuk mengetahui tujuan dan kemajuan kelompok.

Gladding dalam Mungin Eddy Wibowo (2005:86) mengemukakan lima langkah dalam pembentukan kelompok, yaitu: langkah pertama rasional pengembangan kelompok; langkah kedua menetapkan teori sesuai untuk pengembangan kelompok; langkah ketiga pertimbangan-pertimbangan praktis dalam kelompok; langkah keempat mengumumkan kelompok; dan langkah kelima pelatihan awal dan seleksi anggota dan konselor.

Corey (2012:103) menjelaskan tentang fungsi anggota dan mungkin masalah yang muncul pada awal pembentukan kelompok. Sebelum bergabung dengan kelompok. Individu harus memiliki pengetahuan yang diperlukan untuk membuat mengenai partisipasi mereka. Anggota harus aktif dalam proses menentukan apakah kelompok tepat untuk mereka. Berikut adalah beberapa masalah yang berkaitan dengan peran anggota pada tahap ini:

1. Anggota harus memiliki pengetahuan yang memadai tentang sifat kelompok dan memahami dampak kelompok jika memiliki mereka.
2. Anggota perlu menentukan apakah kelompok tertentu sesuai untuk mereka saat ini.
3. Anggota dapat keuntungan melalui persiapan diri bagi kelompok mendatang dengan berpikir tentang apa yang mereka inginkan dari pengalaman dan mengidentifikasi tema pribadi yang akan memandu pekerjaan mereka dalam

kelompok. Masalah dapat timbul jika anggota dipaksa ke dalam kelompok, tidak memiliki informasi yang memadai tentang sifat kelompok, atau pasif dan tidak memikirkan apa yang mereka inginkan atau mengharapkan dari kelompok.

Sedangkan di bawah ini adalah tugas utama dari para pemimpin kelompok selama pembentukan kelompok:

1. Mengidentifikasi tujuan umum dan tujuan spesifik dari kelompok.
2. Mengembangkan proposal tertulis jelas untuk pembentukan grup.
3. Mengumumkan kelompok dengan cara menyediakan informasi yang memadai kepada calon peserta.
4. Melakukan wawancara awal kelompok untuk tujuan mengetahui latar belakang dan orientasi peserta.
5. Membuat keputusan mengenai pemilihan anggota.
6. Mengatur rincian praktis yang diperlukan untuk memulai sebuah kelompok yang sukses.
7. Mendapatkan izin orangtua (jika berlaku).
8. Mempersiapkan tugas kepemimpinan psikologis dan bertemu dengan coleader (asisten pemimpin) (jika berlaku).
9. Mengatur sebuah sesi kelompok awal untuk membiasakan diri, menghadirkan aturan-aturan dasar, dan menyiapkan anggota untuk pengalaman yang sukses.
10. Membuat ketentuan untuk persetujuan dan menjelajahi dengan peserta potensi risiko yang terlibat dalam pengalaman kelompok.

Dalam rangka mempersiapkan anggota untuk memasuki kelompok, Corey dalam Mungin Eddy Wibowo (2005:87) mengemukakan hal-hal yang penting dibahas konselor bersama calon anggota kelompok, yaitu: (1) pernyataan yang jelas tentang tujuan kelompok, (2) deskripsi tentang bentuk kelompok, prosedur dan peraturan-peraturan mainnya, (3) kecocokan proses kelompok dengan kebutuhan

peserta, (4) kesempatan mencari informasi tentang kelompok yang akan dimasukinya, mengajukan pertanyaan dan menjajagi hal-hal yang akan dimasukinya, mengajukan pertanyaan dan menjajagi hal-hal yang menarik dalam kegiatan kelompok itu, (5) pernyataan yang menjelaskan pendidikan latihan dan kualifikasi pemimpin kelompok, (6) informasi biaya yang harus ditanggung peserta dan apakah biaya itu mencakup kegiatan lanjut, di samping juga informasi tentang besarnya kelompok, banyaknya pertemuan, lama pertemuan, arah pertemuan, lama pertemuan, arah pertemuan, serta teknik-teknik yang digunakan, (7) informasi tentang resiko psikologis dalam kegiatan kelompok itu, (8) pengetahuan tentang keterbatasan kerahasiaan dalam kelompok, yaitu pengetahuan tentang keadaan di mana kerahasiaan itu harus dilanggar karena kepentingan bersama dan karena alasan hukum, etis, dan profesiona, (9) penjelasan tentang layanan yang dapat diberikan dalam kegiatan kelompok itu, (10) bantuan dari pimpinan kelompok dalam mengembangkan tujuan-tujuan pribadi peserta, (11) pemahaman yang jelas mengenai pembagian tanggung jawab antara pimpinan kelompok dan peserta, dan (12) diskusi mengenai hak dan kewajiban anggota kelompok.

Wibowo Mungin Eddy (2005:87) menjelaskan bahwa tahap permulaan ini juga merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok, tahap menentukan agenda, tahap menentukan norma kelompok dan tahap penggalan ide dan perasaan. Pada tahap penggalan ide dan perasaan. Pada tahap ini umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan atau harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Konselor menjelaskan tanggung jawab pemimpin dan anggota di dalam kelompok. Keuntungan yang akan diperoleh anggota bila berada dalam kelompok, mendorong calon anggota untuk menerima tanggung jawab bagi partisipasi dan keterlibatan di dalam kelompok serta meningkatkan harapan

bahwa kelompok dapat membantu anggota kelompok. Konselor juga mengemukakan jumlah anggota yang tergabung dalam kelompok, waktu pertemuan, lama pertemuan, bentuk kelompok tertutup dan bentuk kelompok terbuka. Apabila masing-masing anggota kelompok telah mempunyai agenda, pemimpin kelompok perlu menjelaskan norma kelompok, yaitu asas kerahasiaan, kesukarelaan, kegiatan, keterbukaan, dan kehormatan dalam konseling kelompok yang akan membantu masing-masing anggota untuk mengarahkan peranan diri sendiri terhadap anggota lainnya dan pencapaian tujuan bersama.

Penjelasan di atas sejalan dengan Gibson & Meitchell (2011:293) yang menjelaskan bahwa waktu awal pembentukan kelompok biasanya digunakan untuk memperkenalkan kepada anggota sejumlah format dan proses kelompok, mengorientasikan mereka pada pertimbangan praktis seperti frekuensi pertemuan, durasi kelompok dan panjangnya waktu pertemuan kelompok. Selain itu, sesi pertama bisa digunakan untuk mengawali hubungan dan membuka komunikasi diantara partisipan. Konselor juga bisa menggunakan sesi awal untuk menjawab pertanyaan yang mengklarifikasi tujuan dan proses kelompok. Pembentukan kelompok adalah waktu untuk mempersiapkan lebih jauh anggota bagi partisipasi aktif dan membentuk iklim positif dan memberi harapan bagi mereka.

Konselor kelompok harus ingat kalau di sesi-sesi awal pertemuan, iklim kelompok masih bercampur aduk antara ketidakpastian, kecemasan dan kecanggungan. Bukan hal yang aneh jika para anggota kelompok tidak bisa langsung akrab satu sama lain, merasa sangsi terhadap proses yang akan dijalani, dan naik turunnya harapan akan keberhasilan konseling kecuali hanya berpegang kuat-kuat kepada penjelasan awal aturan-aturan dasarnya. Pada tahap awal pembentukan kelompok adalah sangat penting agar pemimpin menggunakan waktu subyektif yang mungkin untuk memastikan jika semua anggota kelompok sudah mengemukakan segala sesuatu yang terkait dengan problem mereka,

bahwa mereka memahami betul prosesnya dan mulai merasa nyaman di dalam kelompok.

Tetentunya kesan bahwa konselor kelompok yakin akan keberhasilan prosesnya turut melancarkan dan menguatkan para anggotanya melangkah pasti. Setelah pembentukan kelompok kemudian dimulai dengan pertemuan pertama yang disebut peran serta. Di sini konselor kelompok perlu melakukan langkah-langkah sebagai berikut (Mungin Eddy Wibowo, 2005:88-90).

1. Perkenalan

Pertama kali yang dilakukan konselor kelompok adalah memperkenalkan dirinya dan memperkenalkan tiap anggota kelompok (ini dilakukan jika anggota kelompok belum saling mengenal). Caranya konselor terlebih dahulu memperkenalkan kepada anggota, kemudian konselor meminta masing-masing anggota memperkenalkan diri atau konselor atau konselor memperkenalkan masing-masing anggota. Jika masing-masing anggota sudah saling mengenal, maka yang dilakukan oleh konselor adalah meningkatkan kualitas hubungan antar anggota kelompok, sehingga akan terjadi adanya sikap saling percaya, saling menghargai, saling menghormati, saling mengerti, dan adanya kebersamaan di dalam kelompok.

2. Pelibatan Diri

Konselor menjelaskan pengertian dan tujuan yang ingin dicapai melalui kegiatan kelompok dan menjelaskan cara-cara yang akan dilalui dalam mencapai tujuan itu. Konselor memunculkan dirinya sehingga tertangkap oleh para anggota sebagai anggota yang benar-benar bisa dan bersedia membantu para anggota kelompok mencapai tujuan mereka. Konselor menampilkan tingkah laku dan komunikasi yang mengandung unsur-unsur penghormatan kepada orang lain (dalam hal ini anggota kelompok), ketulusan hati, kehangatan dan empati.

Konselor merangsang dan memantapkan keterlibatan anggota kelompok dalam suasana kelompok yang diinginkan, dan juga membangkitkan minat-minat

dan kebutuhan serta rasa berkepentingan para anggota mengikuti kegiatan kelompok yang sedang mulai digerakkan. Konselor harus mampu menumbuhkan sikap kebersamaan, perasaan sekelompok, suasana bebas, terbuka, saling membantu di antara para anggota. Jika pada awal sebagian besar anggota kelompok tidak berkehendak untuk mengambil peranan dan tanggung jawab dalam keterlibatan kelompok, maka tugas konselor ialah membalikkan keadaan itu, yaitu merangsang dan menggairahkan seluruh anggota kelompok untuk mampu ikut serta secara bertanggung jawab dalam kegiatan kelompok.

3. Agenda

Setelah anggota saling mengenal dan telah melibatkan diri atau memasukan diri ke dalam kehidupan kelompok, konselor membuka kesempatan bagi mereka untuk menentukan agenda. Agenda adalah tujuan yang akan dicapai di dalam kelompok. Tentu saja agenda ini sesuai dengan ketidakpuasan atau masalah yang selaman ini dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Yang paling efektif adalah mengemukakan ketidakpuasan atau masalah dalam perilaku nyata dan perubahan nyata yang ingin dicapai setelah kelompok berakhir. Agenda dapat dibagi menjadi agenda jangka panjang dan jangka pendek. Agenda jangka panjang yaitu tujuan yang ingin dicapai oleh anggota kelompok setelah kelompok selesai. Agenda jangka pendek yaitu agenda untuk hari itu atau pertemuan itu. Biasanya agenda pertemuan itu untuk latihan yang akan mendukung tujuan akhir anggota.

4. Norma Kelompok

Apabila masing-masing anggota telah mempunyai agenda, perlu dikemukakan tentang norma kelompok. Pertama kali yang sangat penting untuk dikemukakan adalah kerahasiaan. Rochman Natawidjaja dalam Mungin Eddy (2005:89) menyatakan bahwa kerahasiaan merupakan persoalan pokok yang paling penting dalam konseling kelompok.

Ini bukan hanya berarti bahwa konselor harus memelihara kerahasiaan tentang apa yang terjadi dalam konseling kelompok itu, melainkan juga konselor, sebagai pemimpin harus diingatkan bahwa segala sesuatu yang terjadi selama konseling kelompok berlangsung itu merupakan rahasia mereka bersama sebagai kelompok. Apa yang terjadi di dalam kelompok dilarang dibicarakan di luar kelompok dengan orang lain. Selain itu perlu diingatkan tentang kehadiran dan absensi. Diharapkan bahwa anggota akan hadir setiap pertemuan dan jika tidak dapat hadir harus memberi tahu. Ini sangat penting, sebab ketidakhadiran salah satu anggota akan menimbulkan pertanyaan bagi konselor maupun anggota lain. Lebih-lebih apabila sebelumnya terjadi konflik antara anggota. Hal lain yang perlu dibina adalah suasana positif dalam kelompok, dan perlu dikemukakan aturan main dalam memberikan umpan balik. Konselor perlu menjelaskan bahwa umpan balik adalah untuk kepentingan anggota lain, bukan untuk kepuasan diri sendiri. Umpan balik dalam bentuk kritik yang diberikan kepada anggota lain bukan untuk memnuhi dorongan agresivitas, tapi yang lebih penting adalah pemberian penghargaan pada apa yang telah dilakukan anggota lain.

5. Penggalan Ide dan Perasaan

Sebelum pertemuan pertama berakhir perlu digali ide-ide maupun perasaan-perasaan yang muncul. Usul-usul perlu ditampung, demikian pula perasaan yang masih mengganjal perlu diungkapkan sebelum dilanjutkan pada langkah berikutnya. Hal ini penting untuk menjaga rasa positif anggota terhadap kelompok. Pertemuan awal ini dapat dipakai sebagai prediksi tentang komitmen anggota kelompok. Anggota kelompok yang merasa tidak memperoleh apa-apa dalam pertemuan ini cenderung tidak akan mau melanjutkan pada tahap berikutnya.

B. Tahap Transisi (Transition Stage)

Tahap transisi merupakan masa setelah proses pembentukan dan sebelum masa bekerja (kegiatan). Dalam suatu kelompok, tahap transisi membutuhkan 5 % sampai 20% dari keseluruhan waktu kelompok (Gladding, dalam Mungin Eddy Wibowo 2005:98).

Tahap ini yang merupakan proses dua bagian, yang ditandai dengan ekspresi sejumlah emosi dan interaksi anggota.

Transisi mulai dengan masa badai, yang mana anggota mulai bersaing dengan yang lain dalam kelompok untuk mendapatkan tempat, kekuasaan dalam kelompok. Aspek yang bersifat tidak tentu dari kelompok tersebut meliputi perjuangan untuk mendapatkan kekuasaan dan kontrol baik yang terlihat maupun yang tidak terlihat (Carroll dalam Mungin Eddy Wibowo, 2005:89). Masa badai adalah masa munculnya perasaan-perasaan kecemasan, pertentangan, pertahanan, ketegangan, konflik, konfrontasi, transferensi. Selama masa ini, kelompok berada diambang ketegangan antara terlalu banyak dan terlalu sedikitnya ketegangan. Dalam keadaan seperti itu banyak anggota yang merasa tertekan ataupun rasah yang menyebabkan tingkah laku mereka menjadi tidak sebagaimana biasanya. Keengganan atau penilakan (*resistensi*) yang muncul dalam suasana seperti itu dapat berkembang menjadi bentuk-bentuk penyerangan (dengan kata-kata) terhadap anggota lain, atau kelompok secara keseluruhan atau bahkan terhadap konselor. Bentukbentuk lain dari keengganan itu dapat berupa salah paham terhadap tujuan dan cara-cara kerja yang dikehendaki, menolak untuk melakukan sesuatu, dan menginginkan pengarahan yang lebih banyak dari pemimpin. Begitu diketahui dengan jelas apa yang diharapkan oleh konselor maupun anggota lain, seseorang menjadi ambivalen tentang keanggotaannya dalam kelompok, dan merasa enggan bila harus membuka diri.

Tahap Ketiga: Perkembangan Kohesivitas

Pada fase ini, kelompok lambat-laun berkembang menjadi unit yang kohesif. Berbagai macam frase dipergunakan untuk menggambarkan fase ini dengan konotasi yang sama: kesadaran dalam kelompok; kesamaan tujuan dan semangat kelompok; aksi konsensus kelompok, kerjasama kelompok, dan saling mendukung;" integrasi kelompok dan mutualitas; kesatuan kesadaran kekitaan;" persaingan eksternal; dukungan dan kebebasan komunikasi dan terjalinnya keintiman dan saling percaya antar-teman. Dalam fase ini terdapat peningkatan moral, saling percaya, dan self-disclosure. Kohesivitas merupakan prasyarat utama untuk keberhasilan manajemen konflik.

Para anggota harus mengembangkan perasaan saling percaya dan saling menghargai dan harus menghargai kelompok sebagai satu alat yang penting untuk memenuhi kebutuhan pribadinya. Konseli harus mengerti bahwa komunikasi harus dipelihara jika menginginkan kelompok bertahan hidup. Semua pihak harus terus saling berkomunikasi secara langsung, betapa pun marahnya mereka. Lebih jauh, setiap orang harus diperhatikan secara serius.

Bila kelompok memperlakukan seorang konseli sebagai maskot yang pendapat-pendapatnya dan kemarahannya dipandang enteng, maka harapan untuk mendapatkan treatment yang efektif bagi konseli tersebut sudah hilang. Lebih jauh, kohesivitas kelompok akan terganggu, karena para konseli lain pun menjadi takut diperlakukan seperti itu.

Masalah-masalah Keanggotaan

Awal perkembangan sebuah kelompok sangat dipengaruhi oleh masalah-masalah keanggotaan. Perubahan dalam keanggotaan, keterlambatan, dan absensi merupakan fakta-fakta kehidupan dalam kelompok yang sedang berkembang dan

sering mengancam stabilitas dan integritasnya. Tingginya tingkat absensi dapat mengalihkan perhatian dan energi kelompok dari tugas-tugas perkembangan ke masalah-masalah keanggotaan. Merupakan tugas terapis untuk mendorong keteraturan kehadiran, dan bila perlu, menggantikan anggota yang drop out dengan yang baru.

Penggantian Anggota

Pada umumnya, 10% hingga 35% anggota drop out dari kelompok selama 12 hingga 20 pertemuan pertama. Jika dua orang anggota atau lebih drop out biasanya ditambahkan anggota baru, dan sering kali drop out dengan persentase yang sama terjadi lagi selama 12 pertemuan pertama atau lebih. Hanya sesudah inilah kelompok itu menjadi solid dan mulai terlibat dalam hal-hal selain dari yang terkait dengan stabilitas kelompok.

Pada umumnya, sesudah pasien bertahan selama sekitar 20 pertemuan mereka membuat komitmen jangka panjang.

Kehadiran dan Ketepatan Waktu

Keterlambatan dan kehadiran yang tidak teratur biasanya menandakan resistensi terhadap terapi dan sebaiknya hal ini ditangani seperti dalam terapi individual.

Drop Out dari Kelompok

Beberapa klinikus berpendapat bahwa *drop out* itu tidak dapat dihindari tetapi diperlukan dalam proses perubahan menuju kohesivitas kelompok. Secara umum, drop out berakar pada masalah-masalah yang disebabkan oleh deviansi, subgrouping, konflik dalam keintiman dan keterbukaan, peran provokator, stress eksternal, komplikasi antara terapi individual dan kelompok yang berbarengan, ketidakmampuan berbagi pimpinan, persiapan yang tidak memadai, dan penularan emosi. Yang mendasari ini semua adalah stress yang cukup tinggi

pada masa awal kehidupan kelompok; pasien yang pola perilaku interpersonal maladaptif terekspos ke tuntutan untuk berterus terang dan keintiman yang tidak biasa baginya; mereka sering bingung tentang prosedur; mereka menganggap bahwa aktivitas kelompok sedikit sekali relevansinya dengan masalah yang dihadapinya; dan terlalu sedikit dukungan bagi mereka pada pertemuan-pertemuan pertama untuk mempertahankan harapannya.

Mengeluarkan konseli dari Kelompok

Mengeluarkan seorang pasien dari kelompok merupakan sebuah tindakan yang signifikan bagi pasien yang bersangkutan maupun bagi kelompok sehingga harus dilakukan dengan penuh pertimbangan. Jika terapis sudah melakukan segala yang memungkinkan untuk dapat membantu pasien agar dapat mengikuti kelompok tetapi tidak berhasil, salah satu dari hal-hal berikut ini dapat terjadi: (1) pasien itu akhirnya akan drop out tanpa memperoleh keuntungan dari terapi kelompok (atau tanpa lebih banyak keuntungan); (2) pasien itu mungkin justru akan lebih parah jika terus berpartisipasi dalam kelompok (karena interaksi negatif dan/atau konsekuensi perannya sebagai pembangkang yang merugikan pasien-pasien lain); atau (3) pasien itu akan sangat menghambat kerja kelompok.

Penambahan Anggota Baru

Jika jumlah anggota kelompok sudah menjadi sangat rendah (biasanya lima atau kurang), terapis harus memasukkan anggota baru. Keberhasilan tindakan ini sebagian tergantung pada pemilihan waktu yang tepat. Pada umumnya, kelompok yang sedang berada dalam krisis atau sedang aktif terlibat dalam suatu perjuangan, atau tiba-tiba telah memasuki satu fase perkembangan baru, tidak menyukai penambahan anggota baru. Kelompok akan menolak pendaatang baru itu atau akan menghabiskan energinya untuk berkonfrontasi dengan pendaatang baru itu.

BAB IV
PERAN KONSELOR DAN KONSELI DALAM BIMBINGAN DAN
KONSELING KELOMPOK

A. Pemimpin Kelompok (Konselor)

Apabila setiap orang telah memperoleh pendidikan formal sebagai konselor akan serta merta mampu memimpin kelompok seperti konseling kelompok? Hal tersebut sulit dijawab secara langsung, Pada umumnya, mereka yang telah memperoleh pendidikan tersebut masih perlu latihan tambahan secara khusus untuk mencapai kemampuan praktik secara efisien dan efektif. Sesungguhnya ada beberapa kemampuan khusus yang perlu dikuasai oleh seorang pemimpin kelompok, termasuk konseling kelompok.

Suatu persatuan khusus petugas kerja kelompok di amerika yang bernama *Association for Specialists in Group Work (ASGW)* mengelompokkan kemampuan khusus itu menjadi tiga kelompok besara, yaitu (a) kemampuan yang berkaitan dengan pengetahuan khusus, (b) kemampuan yang berkaitan dengan keterampilan khusus, dan (c) kemampuan yang berkaitan dengan pengalaman praktik. Ketiga kelompok kemampuan tersebut oleh ASGW dirinci dalam bentuk butir-butir standar dalam Profesional Standar for Tranning of Group Counselor (ASGW, 1983) dan dapat disarikan sebagai berikut:

a. Kemampuan yang berkaitan dengan pengetahuan

Seorang konselor dalam konseling kelompok yang baik memperhatikan pengetahuan khusus sebagai berikut:

- 1) Teori-teori utama mengenai konseling kelompok, termasuk persamaan dan perbedaan di antara teori-teori.
- 2) Prinsip-prinsip pokok mengenai dinamika kelompok serta gagasan-gagasan dasar mengenai proses kelompok.

- 3) Kekuatan dan kelemahan diri sendiri, nilai-nilai hidup yang dianutnya dan ciri-ciri pribadinya sendiri yang dapat memberikan kemampuan sebagai pemimpin kelompok
- 4) Persoalan-persoalan pokok mengenai etika dan profesi yang khusus berkaitan dengan pekerjaan kelompok
- 5) Informasi mutakhir mengenai penelitian dalam bidang pekerjaan kelompok
- 6) Peranan perilaku yang bersifat memudahkan anggota konseling kelompok yang mungkin diharapkan oleh para anggota.
- 7) Keuntungan dan kerugian dari pekerjaan kelompok dan situasi-situasi di mana pekerjaan kelompok tepat atau tidak tepat digunakan sebagai suatu bentuk intervensi yang bersifat terapeutik
- 8) Ciri-ciri interaksi kelompok dan peranan konselor yang terlibat dalam tahap-tahap perkembangan kelompok

b. Kemampuan yang berkaitan dengan Keterampilan

Seorang konselor kelompok yang baik memperlihatkan penguasaan terhadap keterampilan khusus sebagai berikut:

- 1) Mampu menyaring dan menilai kesiapan konseli untuk turut serta dalam suatu kelompok
- 2) Memiliki definisi yang jelas mengenai konseling kelompok dan mampu menerangkan tujuan dan prosedur konseling kelompok itu kepada para anggota kelompok
- 3) Mendiagnosis perilaku yang merusak diri sendiri pada para anggota kelompok dan mampu menangani kasus-kasus yang memperlihatkan perilaku demikian itu dalam kelompok yang bersangkutan dengan cara yang konstruktif.
- 4) Membuat model perilaku yang tepat untuk para anggota kelompok
- 5) Menafsirkan perilaku non verbal secara teliti dan tepat

- 6) Menggunakan keterampilan yang dimilikinya dengan cara yang tepat pada waktunya dan efektif
- 7) Melakukan penanganan masalah pada saat yang kritis dalam keseluruhan proses kelompok
- 8) Mampu memanfaatkan teknik, strategi dan prosedur konseling kelompok
- 9) Menggerakkan faktor-faktor terapeutik yang dapat menimbulkan perubahan-perubahan tertentu, baik dalam kelompok maupun pada diri individu anggotanya
- 10) Mampu menggunakan prosedur kelompok penunjang seperti pemberian tugas pekerjaan rumah
- 11) Mampu bekerja sama dengan pemimpin kelompok lain secara efektif
- 12) Mampu secara efektif mengarahkan pertemuan kelompok menuju kepada menutupannya dan mampu mengakhirinya
- 13) Mampu menggunakan prosedur tindak lanjut untuk mempertahankan dan menunjang hasil konseling yang telah diperoleh anggota kelompok yang bersangkutan
- 14) Mampu menggunakan prosedur penilaian untuk mengetahui hasil kegiatan kelompok.

c. Kemampuan yang berkaitan dengan praktik klinis

Dalam hal ini, konselor harus mampu:

- 1) Membuat kritik mengenai rekaman kegiatan kelompok
- 2) Mengamati pelaksanaan konseling kelompok
- 3) Turut serta sebagai seorang anggota dalam kelompok
- 4) Menjadi pendamping pemimpin kelompok
- 5) Melakukan praktik konseling kelompok
- 6) Melaksanakan program magang (internship)

Kemampuan-kemampuan itu tidak hanya sapat diperoleh dari pendidikan atau latihan formal saja. Konseling kelompok harus senantiasa berusaha untuk mendapatkan kemampuan itu sebaik mungkin dengan jalan pengembangan diri sesudah pendidikan formal dan selama melaksanakan tugasnya sebagai konselor kelompok. Karena itu, konselor kelompok harus selalu berusaha mengembangkan diri dengan mengikuti perkembangan teori dan teknik konseling kelompok dan selalu menilai diri sendiri dalam hal kemampuannya. Dia harus senantiasa bertanya pada dirinya sendiri, misalnya: —Teknik-teknik manakah yang dapat saya gunakan sengan baik?—Konseli yang bagaimanakah yang telah dapat saya tangani sebaik-baiknya dalam kelompok ? —Dengan siapakah saya bekerja paling jelek? —Sejauh manakah saya dapat bertindak terhadap konseli-konseli saya? —Bilamana dan bagaimana sebaiknya saya melakukan rujukan bagi seorang konseli? —Bilamanakah saya perlu berkonsultasi dengan orang-orang dari profesi lain? —Bagaimana saya dapat memperbaiki kemampuan kepemimpinan saya?

Pertanyaan-pertanyaan tersebut akan mengarahkan upaya perkembangan diri dan peningkatan kemampuan konseling kelompok, apabila dia berusaha secara sesungguhnya untuk mencari jawaban dalam kegiatan profesionalnya sehari-hari dan berusaha untuk bekerja sama dengan rekan seprofesional dan orang-orang yang mungkin membantunya.

Pedoman Etika Profesional Konseling Kelompok

Konselor dalam konseling kelompok perlu menyadari bahwa pekerjaannya merupakan suatu fungsi profesional tersendiri. Karenanya konselor dalam hal ini perlu memperhatikan beberapa patokan yang berkaitan dengan etika profesional yang terkait dengan dirinya. Ada empat hal besar yang perlu dipertimbangkan yaitu (a) sebelum memulai kegiatan kelompok, (b) pada tahap wal

perkembangan kelompok , (c) pada tahap selanjutnya dari perkembangan kelompok , dan (d) sesudah kegiatan kelompok selesai.

Pertimbangan sebelum kegiatan kelompok dimulai

- a. Hindari pengambilan tanggung jawab untuk memimpin kelompok konseling yang tidak sesuai dengan kemampuan konselor sendiri. Konselo harus latih diri untuk memahami sebanyak mungkin dan lengkap dalam memimpin berbagai jenis konseling kelompok.
- b. Kembangkan suatu cara menyaring anggota dalam mengikuti konseling kelompok yang akan dilaksanakan. Konselor dalam konseling kelompok harus mampu menjelaskan kepada anggota kelompok mengenai teknik yang mungkin akan digunakan selama kegiatan kelompok, dan peraturan permainan yang akan digunakan selama proses konseling kelompok.
- c. Jelaskan kepada anggota mengenai penting kerahasiaan pada apa yang terjadi dalam kelompok selama pelaksanaannya. Para anggota harus benar-benar memahami dan menaati aturan kerahasiaan dalam konseling.
- d. Dalam penjaringan anggota kelompok perlu dijelaskan mengenai resiko psikologis sebagai akibat dari kegiatan kelompok.

Pertimbangan selama tahap perlulaan dan perkembangan kelompok

- a. Penjelasan kembali tujuan kegiatan kelompok. Penjelasa tentang tujuan kegiatan kelompok dengan berbagai cara yang sangat tepat untuk dapat dipahami dengan jelas.
- b. Berhati-hati terhadap dampak dari nilai-nilai yang dianut oleh konselor dalam kegiatan konseling kelompok yang sedang dilaksanakan.
- c. Berhati-hati terhadap gejala psikologis dalam kelompok yang menandakan bahwa kegiatan kelompok harus dihentikan. Konselor harus mampu merujuk konseli berakibat gejala tersebut kepada pihak yang tepat.

- d. Hak anggota kelompok harus dilindungi. Yaitu meyakinkan kepada anggota bahwa mereka hanya mengungkapkan hal-hal yang ingin mereka kemukakan, menghindarkan desakan dalam kelompok yang mungkin melanggar hak peserta untuk menentukan tindakan, dan menghentikan tindakan mengkambinghitamkan seseorang yang akan menyinggung harga diri anggota lain dalam kelompok.
- e. Mengembangkan dan menyatakan penghargaan yang murni (kesungguhan) terhadap anggota kelompok. hal tersebut bukan hanya terbatas dalam pencegahan pemanfaatan kelompok untuk kepentingan dan kebutuhan suasana psikologis konselor saja, melainkan juga kesediaan untuk menghargai kemampuan setiap anggota kelompok dalam menentukan kehidupannya sendiri.
- f. Konselor harus memperhatikan temuan penelitian mengenai proses dalam kelompok, dan berusaha menerapkan penemuan itu untuk meningkatkan efektivitas kelompok yang dipimpinnya.

Pertimbangan selama tahap selanjutnya dari perkembangan kelompok

- a. Konselor harus sering bertanya kepada diri sendiri mengenai pemberian contoh perilaku yang baik bagi para anggota konseling kelompok; apakah konselor sendiri jujur dan terbuka terhadap para anggota kelompok? apakah konselor sendiri bersedia melakukan sesuatu yang dianjurkan kepada para konselinya?
- b. Konselor berusaha mengembangkan kemandirian para anggota dan untuk tidak bergantung kepada kelompok.
- c. Konselor tidak mencoba menerapkan teknik yang tidak dikuasai sepenuhnya, kecuali bila penerapan itu dibimbing oleh orang yang benar-benar ahli dalam pelaksanaannya.

- d. Konselor memberikan kesempatan kepada para anggota konseling kelompok untuk menyatakan pendapatnya mengenai kemajuan dan pengalaman dalam kelompok pada akhir setiap pertemuan.
- e. Konselor membantu anggota dalam menangani kemungkinan reaksi negatif dari anggota lainnya dalam upaya menerapkan hasil belajarnya dalam kehidupan sehari-hari.

Pertimbangan setelah selesai kegiatan kelompok

- a. Membuat rencana untuk tindak lanjut dari kegiatan kelompok yang baru selesai, sehingga anggota sehingga agar anggota kelompok dapat melihat apa yang telah dilakukannya dan konselor dapat menilai keefektifan kelompok sebagai pranata berubah.
- b. Merancang wawancara pasca kegiatan kelompok dengan para anggota secara individual untuk mengetahui sampai di mana telah berkembang dan mencapai tujuan pribadi mereka masing-masing.
- c. Mengembangkan metode-metode penilaian untuk menentukan efektivitas kegiatan kelompok.

B. Kepemimpinan Kelompok

Kepemimpinan Kelompok dalam pelaksanaan konseling kelompok sangat penting maknanya. Pemimpin kelompok bukan saja harus mengarahkan perilaku anggota kelompok dengan kebutuhan para anggota, tetapi juga harus tanggap terhadap segala perubahan yang terjadi dalam kelompoknya sebagai dampak dari perkembangan kegiatan dalam kelompok. Agar dapat melaksanakan tugas tersebut maka konselor disamping menguasai teknik kepemimpinan kelompok, juga sangat perlu memiliki keterampilan atau ciri-ciri pribadi yang diperlukan dalam memimpin konseling kelompok. Terkait dengan hal tersebut

maka ada dua masalah pokok, yaitu: (1) ciri-ciri pribadi yang baik, dan (2) keterampilan-keterampilan teknis yang perlu dikuasai oleh konselor dalam melaksanakan konseling kelompok.

1. Ciri Kepribadian dan Watak Konselor Yang Baik dalam Konseling Kelompok

- Beberapa sifat yang perlu dimiliki dan diterapkan oleh konselor dalam melaksanakan tugas konseling kelompok agar pekerjaan tersebut efektif:
- a. Kehadiran secara emosional. Kehadiran konselor dalam konseling kelompok sangat besar maknanya bagi para peserta. Kehadiran tersebut akan meningkatkan kebermaknaan bila kehadiran bukan hanya secara fisik melainkan lebih bersifat emosional. Artinya bahwa konselor terlibat langsung secara emosional dan secara pribadi dengan kelompok yang dipimpinnnya. Keterlibatan secara emosional ini dapat menimbulkan spontanitas dan keterbukaan pada diri konselor dalam menghadapi para anggota dalam konseling kelompok.
 - b. Kekuatan Pribadi. Kekuatan pribadi mencakup kepercayaan diri dan kesadaran akan pengaruh dirinya terhadap orang lain. Perlu ditekankan bahwa kekuatan pribadi ini tidak berarti kemampuan untuk mendominasi dan memanfaatkan orang lain. Sifat tersebut merupakan penyalahgunaan kekuatan pribadi. Seorang konselor yang baik akan menggunakan kekuatannya untuk mendorong para anggota untuk menggunakan kekuatannya sendiri yang tidak tersalurkan, dan bukan untuk meningkatkan ketergantungan anggota kepada diri konselor.
 - c. Keberanian. Pemimpin kelompok (konselor) yang baik sadar bahwa dia perlu memperhatikan keberanian dalam interaksi dengan kelompoknya dan dia tidak dapat menyembunyikan dirinya di belakang peranan khususnya sebagai konselor. Konselor menunjukkan keberanian dalam mengambil resiko dalam kelompoknya, dan dengan mengakui kesalahan yang mungkin dilakukannya. Keberanian itu ditunjukkan pula melalui membagi perasaan mengenai

- pelaksanaan dan keseluruhan proses dalam kelompok, dan kesediaannya untuk membagi kekuatan dirinya dengan para anggota dalam konseling kelompok.
- d. Kesiediaan mengkonfrontasikan diri sendiri. Keberanian konselor disamping dalam berinteraksi dalam kelompok dengan para anggota-anggotanya secara individual, juga keberanian dalam menghadapi keadaan diri sendiri. Konselor harus selalu mengevaluasi diri dan menerima apa adanya dari hasil evaluasi itu, kemudian bersedia memperbaiki yang tidak layak serta mempertahankan hal-hal yang layak dan memadai
 - e. Kesadaran diri. Kesadaran diri merupakan titik pangkal dari kesiediaan mengkonfrontasikan diri dan mengevaluasi diri sendiri. Ciri penting ini mencakup kesadaran akan diri, kesadaran akan hal-hal yang tidak berhasil diselesaikannya, dan kesadaran akan kemungkinan pengaruh dari hal-hal yang disadarinya itu terhadap proses konseling kelompok dibawah pimpinannya.
 - f. Keikhlasan. Salah satu kualitas pemimpin yang paling penting adalah keikhlasan dalam memperhatikan kesejahteraan orang lain dan dalam menumbuhkan dan cara-cara pemecahan kesulitan yang membangun. Dalam hal ini konselor tidak selalu berkeinginan untuk didengar. Segala sesuatu dilakukan untuk kesejahteraan konselinya. Memperhatikan dan membantu konseli bagi konselor berarti mendorong dan menantang konseli untuk melihat bagian-bagian dari dunianya yang mungkin tidak disenanginya dan yang mendorong mereka untuk berbuat tidak jujur.
 - g. Keotentikan. Keotentikan erat hubungannya dengan keikhlasan. Keberhasilan dalam memimpin konseling kelompok menuntut konselor untuk berbuat secara otentik, benar, kongruen, dan jujur. Orang yang memiliki sifat itu adalah orang yang tidak hidup dalam kepura-puraan dan bersembunyi di belakang topeng dengan kesiapan untuk mempertahankan diri terhadap kesalahan yang menimpah kepadanya.

Otentisitas juga mencakup kesediaan untuk mengungkapkan diri sendiri secara tepat dan membagi rasa dan reaksi terhadap apa yang terjadi dalam kelompoknya.

- h. Rasa beridentitas. Salah satu tugas konselor dalam kelompok adalah membantu konseling untuk menemukan diri mereka sendiri. Apakah konselor hendak melaksanakan tugas ini, maka pertama-tama konselor sendiri harus mengenal dirinya sendiri, dia harus mengenal dan memahami identitasnya sendiri secara mendalam. Hal ini berarti bahwa dia harus menyadari nilai-nilai orang lain atau nilai-nilai yang diharapkan orang lain untuk diterapkannya. Hal ini berarti juga memahami bahwa dirinya mampu mengembangkan diri dan menyatakan dirinya sendiri, memahami apa yang diharapkannya dari hidup dan kehidupannya.
- i. Yakin akan manfaat proses kelompok. Keyakinan ini merupakan faktor yang esensial dalam menuju keberhasilan kegiatan konselor dalam konseling kelompok. Supaya konseling kelompok bermanfaat bagi anggota (peserta) dalam belajar memecahkan masalahnya, maka anggota harus yakin benar bahwa kegiatan kelompok itu akan berguna baginya. Keyakinan para anggota tersebut dengan sendirinya akan terjelma, bila konselor sendiri memiliki keyakinan yang sangat dibutuhkan ini. Hal tersebut bukan berarti bahwa konselor boleh mengemukakan kelemahan metode kelompok, dan bukan berarti pula bahwa metode kelompok merupakan satu-satunya metode untuk membantu individu dalam memecahkan masalah yang ditemuinya. Terpenting dalam dalam hal ini adalah bahwa proses kelompok, termasuk konselor dalam konseling kelompok memiliki kekuatan terapeutik yang besar, dan nyata dalam proses ketika konselor membimbing, membina anggotanya dalam konseling kelompok serta adanya keyakinan akan manfaatnya.
- j. Kegairahan kerja. Kegairahan atau antusiasme ini merupakan ciri penting lainnya yang perlu dimiliki oleh konselor dalam konseling kelompok. Bila

konselor tidak memiliki kegairahan ini, dia tidak akan berhasil mendorong konseli untuk turut serta dengan aktif dalam kelompoknya. Hal tersebut bukan berarti bahwa konselor dalam konseling kelompok harus bertindak sebagai pemberi semangat dalam pertandingan olah raga. Tetapi dalam hal ini konselor penting untuk memperhatikan diri bahwa dia menyenangi pekerjaannya dan senang bekerja dan bergaul dengan para anggota di dalam kelompok yang dipimpinnya. Konselor tanpa gairah kerja, akan cenderung mengerjakan tugasnya sebagai pekerjaan rutin saja. Lebih celaka lagi, bila konselor tidak memiliki kegairahan kerja, maka para anggota akan kehilangan semangat untuk menghadiri pertemuan kelompok yang telah direncanakannya dan sebagai akibatnya, jika mereka mengunjungi pertemuan, mereka cenderung menolak untuk mengerjakan sesuatu yang sesungguhnya sangat berfaedah bagi mereka.

- k. Daya temu dan kreativitas. Kemampuan untuk menemukan hal yang baru dan kreativitas merupakan faktor lain yang dapat meningkatkan keberhasilan konseling kelompok. Konselor perlu menghindarkan diri dalam penerapan cara yang monoton dan sangat terikat dengan kegiatan yang telah dirancang secara ketat. Sesungguhnya menciptakan sesuatu yang baru, merupakan hal yang tidak mudah bagi konselor apalagi bila konselor harus mengerjakan pekerjaan kelompok dengan berbagai jenis.

Konselor yang inventif dan kreatif bersedia untuk menunjukkan keterbukaan kepada diri sendiri dan kepada para anggota, terbuka bagi pengalaman pengalaman baru dan terbuka pula terhadap gaya hidup dan nilai-nilai yang dianutnya sendiri.

- l. Keuletan. Pemimpin suatu kelompok memerlukan ketahanan fisik dan psikis yang tinggi. Oleh karena itu, konselor dalam konseling kelompok harus menemukan cara untuk tetap tahan sepanjang proses dalam kelompok yang

dipimpinnya. Jadi, konselor perlu menyadari akan ketahanannya sendiri dan memiliki sumber tenaga secara psikologis untuk mempertahankan keseharannya. Konselor harus mampu memelihara harga dirinya, baik secara fisik maupun secara psikologis.

m. Memusatkan Diri pada Pekerjaannya. Untuk memenuhi ciri-ciri kepribadian yang dikemukakan di atas, maka seorang konselor dalam konseling kelompok perlu mampu memusatkan perhatiannya kepada pekerjaannya sebagai pemimpin kelompok. Tugasnya sebagai pemimpin kelompok itu tidak mungkin dapat terpenuhi apabila dia dibebani oleh berbagai pekerjaan yang menyibukkan dirinya. Pemusatan diri pada pekerjaan, akan membuat konselor menjadi kreatif.

2. Keterampilan Teknis Kelompok

Untuk mampu memimpin kelompok, terutama konseling kelompok, tidak cukup dengan mengandalkan kualitas pribadi dan ciri-ciri kepribadian yang cocok seperti yang telah dikemukakan pada bagian terdahulu. Agar dapat melaksanakan tugas dengan efektif, maka konselor dalam konseling kelompok perlu memiliki keterampilan teknis tertentu dan penampilan, kepemimpinan perlu dipelajari dan dipraktikkan. Dan perlu diingat bahwa keterampilan kepemimpinan ini tidak dapat dipisahkan dari kualitas kepribadian yang cocok. Ada beberapa keterampilan yang diperlukan dalam melaksanakan konseling kelompok.

a. Kemampuan mendengarkan secara aktif. Keterampilan ini adalah kemampuan untuk memperhatikan aspek-aspek verbal dan non-verbal dari suatu komunikasi tanpa memberikan penilaian pada aspek-aspek tersebut. Kemampuan ini diperlukan untuk mendorong konseli untuk mengungkapkan diri dan menanamkan kepercayaan konseli terhadap konselor.

b. Kemampuan untuk menyatakan kembali ungkapan konseli. Kemampuan ini merupakan perluasan dari kemampuan untuk menyatakan kembali hal-hal yang telah diungkapkan konseli dengan menggunakan kata-kata yang sedikit berbeda,

untuk lebih menjelaskan apa yang dikatakan konseli. Kadang-kadang konseli mengatakan sesuatu yang tidak terlalu jelas bagi dirinya sendiri. Hal ini mungkin disebabkan oleh kekacauan cara berpikir sehingga dia atau mereka tidak dapat menyusun pemikirannya secara teratur. Kadang-kadang, konselor kurang memahami apa yang diungkapkan oleh konseli. Untuk memperjelas ungkapan itu konselor perlu mengulangi ungkapan konseli agar konseli memberi tanggapan yang dapat dipahami apa yang konseli maksudkan. Keterampilan ini diperlukan agar konselor lebih memahami pernyataan konseli secara tepat, dan agar dapat memberikan dukungan kepada konseli serta lebih menjelaskan maksud konseli kepada konselor.

c. Kemampuan untuk menjelaskan. Keterampilan ini berarti kemampuan untuk menangkap inti pesan konseli terkait dengan perasaan dan pemikiran konseli; menyederhanakan pernyataan konseli dengan memusatkan makna pada inti pesan itu. Kadang-kadang konseli mengungkapkan dirinya atau permasalahan yang dihadapinya atau pendapat lainnya secara berbelit-belit. Pernyataan-pernyataan itu pada umumnya berputar sekitar suatu inti masalah yang sangat menarik perhatiannya. Konselor harus membantu konseli untuk dapat memahami inti permasalahan itu dengan memberikan penjelasan kepada konseli. Keterampilan ini diperlukan untuk membantu konseli menemukan perasaan dan pemikirannya yang bertentangan; untuk sampai kepada pemahaman yang berarti mengenai apa yang dikomunikasikannya.

d. Kemampuan untuk merangkum. Keterampilan ini berarti kemampuan untuk mengumpulkan unsur-unsur penting yang muncul dalam interaksi antara para konseli dalam konseling kelompok. Kemampuan ini diperlukan untuk menghindari penilaian pemahaman yang keliru mengenai apa yang terjadi dalam pertemuan, ketidakpahaman akan makna keseluruhan pertemuan itu. Di samping itu keterampilan ini pun berguna untuk memberikan arahan kepada kelompok

dalam melanjutkan pertemuan konseling serta untuk mempertahankan kesinambungan pertemuan.

e. Kemampuan mengajukan pertanyaan. Keterampilan mengajukan pertanyaan-pertanyaan terbuka yang dapat mengarahkan konseli. Bagaimana sehingga pertanyaan-pertanyaan yang diajukan itu menjadi sebagai arahan untuk menuntun konseli memberikan penjelasan yang detail dan konselor memungkinkan untuk lebih mengarahkan konseli dalam bentuk pertanyaan terbuka untuk konseli lebih mengenal dirinya dan selanjutnya mengerti memahami —apa dan —bagaimana konseli harus berbuat. Kemampuan untuk mengkondisikan, untuk dapat berdiskusi untuk memstimuli konseli dalam berpikir, agar permasalahan semakin jelas dan inti permasalahan ditemukan konseli dan konselor dapat mendorong konseli untuk mempelajari keadaan dirinya selanjutnya.

f. Kemampuan menafsirkan. Keterampilan ini merupakan suatu kemampuan konselor untuk menemukan dan menjelaskan mengenai perilaku, perasaan dan pemikiran tertentu. Keterampilan ini bermanfaat untuk mendorong peninjauan diri konseli lebih mendalam, mengemukakan perspektif baru guna mempertimbangkan dan memahami perilaku seseorang.

g. Kemampuan mengkonfrontasi. Kemampuan mengkonfrontasi merupakan kemampuan untuk menantang para anggota untuk melihat perbedaan antara perkataan dan perilaku mereka masing-masing, atau antara pesan yang diungkapkan dengan gerak tubuh (komunikasi verbal mereka); untuk menunjukkan adanya konflik. Keterampilan ini diperlukan untuk mendorong konseli supaya bersedia melakukan penelaan diri sendiri, meningkatkan pemanfaatan potensi-potensinya secara penuh, dan memahami hal-hal yang bertentangan dalam dirinya.

h. Kemampuan memantukkan perasaan. Kemampuan untuk mengkomunikasikan pemahaman konselor mengenai isi perasaan konseli. Kemampuan ini diperlukan

untuk mendorong konseli memahami sesuatu lebih dari apa yang mereka pahami dari proses komunikasi dengan konselor dan konseli lain.

i. Kemampuan memberikan dukungan. Keterampilan ini merupakan kemampuan memberikan dorongan dan penguatan terhadap perilaku konseli yang positif. Ini diperlukan untuk menciptakan suatu iklim yang mendorong anggota untuk melanjutkan perilaku yang diinginkan atau yang diharapkan, dan memberikan bantuan tatkala konseli menghadapi perjuangan yang sulit, dan untuk menciptakan kepercayaan diri serta kepercayaan kepada konselor.

j. Kemampuan memberikan Empati. Kemampuan ini untuk mengidentifikasi diri dengan konseli dalam memahami kerangka rujukan perasaan mereka. Kemampuan ini diperlukan untuk menumbuhkan rasa percaya dalam relasi terapeutik, untuk mengkomunikasikan pemahaman konselor mengenai konseling, untuk mendorong kemampuan konseli dalam menjajaki dirinya lebih dalam lagi.

k. Kemampuan memberi kemudahan. Kemampuan membuka dan memulai komunikasi dengan jelas dan langsung di antara para anggota kelompok, membantu para anggota kelompok untuk menerima tanggung jawab mengenai arah kegiatan kelompok. Hal ini diperlukan untuk meningkatkan komunikasi yang efektif di antara anggota kelompok, untuk membantu mereka mencari tujuan-tujuannya sendiri di dalam kegiatan kelompok.

l. Kemampuan menggerakkan kelompok. Keterampilan ini merupakan kemampuan melakukan tindakan menggerakkan keaktifan dalam kelompok dan untuk memperkenalkan arah baru dalam kelompok. Hal ini diperlukan untuk mencegah kemacetan kegiatan kelompok, membantu para anggota kelompok meningkatkan kelancaran kelompok.

m. Kemampuan menentukan tujuan. Kemampuan konselor merencanakan tujuan-tujuan khusus dalam proses kelompok yang dipimpinnya dan membantu peserta menentukan tujuan-tujuan yang konkrit dan bermanfaat. Kemampuan

tersebut dibutuhkan untuk memberikan pengarahan dalam kegiatan konseling kelompok, dalam membantu para anggota kelompok untuk memilih dan menjelaskan tujuantujuan.

n. Kemampuan menilai. Melakukan penilaian terhadap proses kelompok yang sedang berlangsung dan dinamika kelompok dari tiap-tiap individu dalam kelompok. Hal tersebut untuk meningkatkan kesadaran diri dan pemahaman terhadap gerak kemajuan dan arah kegiatan kelompok.

o. Kemampuan memberikan balikan. Kemampuan yang terkait dengan reaksi yang konkrit dan jujur yang didasarkan atas pengamatan konselor terhadap perilaku para anggota kelompok. Kemampuan tersebut diperlukan untuk mengemukakan kesan dari luar mengenai bagaimana penampilan seseorang dilihat oleh orang lain, meningkatkan kesadaran diri para konseli.

p. Kemampuan memberi saran. Mengemukakan nasehat dan memberikan informasi, arah dan gagasan-gagasan untuk menimbulkan perilaku baru. Kemampuan ini diperlukan untuk membantu para anggota kelompok mengembangkan alternatif mengenai arah berpikir dan bertindak.

q. Kemampuan memberikan perlindungan. Hal ini merupakan kemampuan melindungi para peserta kegiatan kelompok dari resiko psikologis yang tidak perlu dalam kegiatan kelompok. Kemampuan ini diperlukan untuk memperingatkan para peserta kegiatan kelompok mengenai kemungkinan adanya resiko psikologis pada waktu berperan serta dalam kelompok dan untuk mengurangi resiko psikologis yang dialami setiap anggota kelompok.

r. Kemampuan mengungkapkan diri. Kemampuan untuk mengungkapkan reaksi terhadap peristiwa-peristiwa yang timbul secara spontan dalam kegiatan kelompok. Hal tersebut diperlukan untuk memperlancar interaksi yang lebih mendalam pada proses kegiatan kelompok, menciptakan kepercayaan, menciptakan pola atau model mengenai cara agar dikenal oleh orang lain.

- s. Kemampuan memberikan teladan. Hal ini merupakan kemampuan memberikan contoh perilaku yang diharapkan melalui tindakan. Ini diperlukan untuk memberikan contoh perilaku positif, memberikan hasrat peserta untuk mengembangkan potensinya secara penuh.
- t. Kemampuan menangani Keadaan diam. Kemampuan menahan diri supaya tidak melakukan komunikasi verbal maupun nonverbal. Hal ini diperlukan untuk memberikan kesempatan kepada para anggota mencerna apa-apa yang telah terjadi di dalam proses kelompoknya, memusatkan perhatian kepada hal yang menjadi minat masing-masing konseli, mengintegrasikan hal-hal yang penuh berbobot emosi, dan membantu kelompok untuk menggunakan sumber-sumber dayanya sendiri.
- u. Kemampuan menghentikan perilaku tidak produktif. Kemampuan konselor menghentikan perilaku tidak produktif dalam kelompok diperlukan untuk melindungi para anggota kelompok, memelihara kelancaran dan kemajuan proses dalam kelompok.
- v. Kemampuan mengakhiri kegiatan kelompok. Hal ini diperlukan untuk mempersiapkan para anggota kelompok mengasimilasikan, mengintegrasikan dan menerapkan hasil belajar dalam kelompok ke dalam kebiasaan tindakan dalam hidup sehari-hari.

Keterampilan-keterampilan tersebut di atas perlu dikuasai dan diterapkan serta dipadukan dengan ciri-ciri kepribadian yang perlu dimiliki oleh konselor dalam konseling kelompok. Pemaduan tersebut akan sangat memungkinkan terjadinya keberhasilan dalam pelaksanaan konseling kelompok dalam pelaksanaannya konselor memperhatikan suasana kelompok dan ketepatan tindakan yang dilandasi oleh penguasaan pendekatan atau teori konseling kelompok yang sedang diterapkannya. Ada keterampilan tertentu yang mungkin kurang cocok digunakan di dalam proses kelompok tertentu. Kerena itu konselor

dalam konseling kelompok sangat perlu menguasai pendekatan dan teori-teori konseling kelompok sampai asumsi-asumsi dasarnya.

C. Hak dan Kewajiban Peserta

Dalam melaksanakan proses kelompok, termasuk konseling kelompok, pemimpin kelompok atau konselor perlu memperhatikan hak dan kewajiban pesertanya. Kadangkadang anggota kelompok memasuki kegiatan dalam kelompok tanpa memahami apa haknya dan juga tidak mengerti apa kewajibannya. Mereka mengikuti kegiatan hanya dengan harapan bahwa mereka akan memperoleh bantuan dalam menanggulangi masalah yang dihadapinya. Oleh karena itu maka konselor perlu menjelaskan mengenai hak dan kewajiban para peserta. Sebaiknya apakah anggota kelompok telah mengetahui atau belum mengenai hak dan kewajiban namun pemimpin atau konselor perlu memberikan penjelasan sebelum konseling kelompok dimulai penjelasan tersebut bukan hanya mengenai posisi peserta dalam kelompok tetapi untuk memberikan dorongan kepada peserta (anggota) agar mereka benar-benar turut serta dalam keseluruhan proses dalam kelompok itu. Apabila anggota memahami setiap hak dan kewajibannya dalam kegiatan kelompok, maka mereka akan cenderung lebih mau bekerja sama dan lebih bersungguh-sungguh dalam melaksanakan kegiatan dalam kelompoknya. Sehingga besar kemungkinan kelompok tersebut akan berhasil. Selanjutnya akan dikemukakan beberapa hal yang perlu dijelaskan kepada anggota mengenai hak dan kewajiban anggota kelompok menurut Corey (2001).

Sebelum peserta memasuki kegiatan kelompok. Hal-hal yang perlu diketahui oleh kelompok adalah:

- a. Pernyataan mengenai tujuan kelompok
- b. Deskripsi mengenai bentuk kelompok, prosedur dan peraturan-peraturan dalam permainannya.

- c. Kecocokan proses kelompok dengan kebutuhan anggota
 - d. Kesempatan mencari informasi mengenai kelompok yang akan dimasukinya, mengajukan pertanyaan dan menjajaki hal-hal yang menarik dalam kegiatan kelompok itu.
 - e. Pernyataan yang menjelaskan pendidikan, latihan dan kualifikasi pemimpin kelompok
 - f. Informasi mengenai lamanya pertemuan melalui kelompok dan banyaknya pertemuan, besarnya kelompok, arah pertemuan serta teknik-teknik yang akan digunakan.
 - g. Informasi mengenai resiko psikologis dalam keikutsertaan dalam kegiatan kelompok tersebut.
 - h. Pengetahuan mengenai keterbatasan kehasiaan dalam kelompok, yaitu pengetahuan mengenai kerahasiaan itu dilanggar karena kepentingan bersama dan kerena alasan hukum, etis dan profesional.
 - i. Penjelasan tentang layanan yang dapat dan tidak dapat diberikan dalam kegiatan kelompok.
 - j. Bantuan pemimpin kelompok dan mengembangkan tujuan-tujuan pribadi anggota (peserta).
 - k. Pemahaman yang jelas mengenai pembagian tanggung jawa antara pemimpin kelompok dan anggota
 - l. Diskusi mengenai hak dan kewajiban anggota kelompok.
- Selama kegiatan kelompok. Hal-hal yang dapat diharapkan peserta selama kegiatan kelompok meliputi:
- a. Instruksi mengenai apa yang diharapkan dari anggota
 - b. Kebebasan untuk meninggalkan kelompok apabila kegiatan kelompok itu ternyata tidak memenuhi harapan atau kebutuhan anggota
 - c. Pemberitahuan tentang adanya maksud penelitian, perekaman dari kegiatan itu, apabila memang ada

- d. Apabila ada perekaman, peserta berhak untuk menghentikannya jika rekaman itu mengganggu keikutsertaan anggota
- e. Bantuan dari pemimpin kelompok menjadi tindakan-tindakan dalam kehidupan sehari-hari.
- f. Kesempatan untuk mendiskusikan apa yang telah dipelajari dalam kegiatan kelompok dan mengarahkan pembicaraan ke akhir pertemuan, sehingga peserta tidak dibiarkan memperoleh pengalaman yang tidak tuntas
- g. Konsultasi dengan pemimpin kelompok apabila krisis sebagai akibat dari keikutsertaan peserta dalam kegiatan kelompok atau rujukan kepada sumber lain, apabila pemimpin kelompok tidak dapat memberikan bantuan yang diharapkan anggota kelompok
- h. Upaya jaminan pihak pemimpin kelompok untuk mengurangi resiko yang dapat timbul dari kegiatan kelompok
- i. Penghargaan terhadap keleluasaan pribadi (*privacy*) berkenaan dengan pemunculan diri anggota
- j. Kebebasan dari tekanan kelompok secara tidak adil mengenai keikutsertaan dalam latihan-latihan dalam kelompok, pembuatan keputusan, pengungkapan hal-hal yang bersifat pribadi, atau penerimaan saran dari anggota lain
- k. Ketaatan pemimpin dan anggota lain pada kerahasiaan
- l. Kebebasan dari pemaksaan akan nilai tertentu dari pihak pemimpin kelompok atau anggota lainnya
- m. Kesempatan untuk memanfaatkan sumber yang ada dalam kelompok untuk kepentingan pertumbuhan anggota
- n. Hak untuk diperlakukan sebagai individu.

Tanggung jawab anggota dalam kegiatan dan proses kelompok termasuk konselor dalam kelompok meliputi: menghadiri pertemuan secara teratur, menepati waktu, mengambil resiko sebagai akibat dari proses kelompok,

bersedia berbicara mengenai diri sendiri, memberikan balikan kepada anggota lain, memelihara kerahasiaan dan meminta apa yang dibutuhkan.

BAB V

DINAMIKA KELOMPOK

Dinamika kelompok adalah suatu kelompok yang terdiri dari dua atau lebih individu yang memiliki hubungan psikologis secara jelas antara anggota satu dengan yang lain dan berlangsung dalam situasi yang dialami. Dinamika kelompok berasal dari kata dinamika dan kelompok dinamika berarti interaksi atau interdependensi antara kelompok satu dengan yang lain, sedangkan kelompok adalah kumpulan individu yang saling berinteraksi dan mempunyai tujuan bersama. Dengan demikian dapat diartikan bahwa dinamika kelompok merupakan suatu studi mengenai kekuatan sosial dalam suatu kelompok dengan memperlancar atau menghambat proses kerja sama untuk mendapat kepuasan pribadi dari interaksi dengan suasana psikologis bersama para anggota yang tergabung menjadi satuan. Bagi tenaga bimbingan dalam suatu institusi pendidikan, bekerja dalam kelompok berarti merancang dan mengelola serangkaian kegiatan yang dapat memberikan pengalaman kepada peserta didik dan atau mahasiswa yang berinteraksi satu sama lain dalam lingkup suatu kelompok dengan maksud menunjang perkembangan pribadi dan sosial masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok guna mencapai tujuan-tujuan yang bermakna bagi para anggota.

Fungsi dari dinamika kelompok itu antara lain :

1. Membentuk kerjasama saling menguntungkan dalam mengatasi persoalan hidup;
2. Memudahkan pekerjaan,
3. Mengatasi pekerjaan yang membutuhkan pemecahan dan mengurangi beban pekerjaan yang terlalu besar sehingga selesai satunya dengan membagi pekerjaan besar sesuai bagian kelompoknya masing-masing atau sesuai keahlian.
4. Menciptakan iklim demokratis dalam kehidupan masyarakat dengan

memungkinkan setiap individu memberikan masukan berinteraksi, dan memiliki peran yang sama dalam masyarakat.

Jenis Kelompok Sosial

Kelompok sosial adalah kesatuan sosial yang terdiri dari dua atau lebih individu yang mengadakan interaksi sosial serta ada pembagian tugas, struktur dan norma yang ada.

Kelompok Primer

Merupakan kelompok yang di dalamnya terjadi interaksi sosial yang anggotanya saling mengenal dekat dan berhubungan erat dengan kehidupan. Sedangkan menurut George Homans kelompok primer merupakan sejumlah orang yang terdiri dari beberapa orang yang sering berkomunikasi dengan lainnya sehingga setiap orang mampu berkomunikasi secara langsung (bertatap muka) tanpa melalui perantara. Misalnya keluarga, R T, kawan sepermainan, kelompok agama, dan lain-lain.

Kelompok Sekunder

Jika interaksi sosial terjadi secara tidak langsung berjauhan, dan sifatnya kurang kekeluargaan. Hubungan yang terjadi biasanya bersifat lebih objektif. Misalnya: Partai politik, perhimpunan serikat dan lain-lain.

Kelompok Formal

Merupakan suatu kelompok yang tumbuh dari proses interaksi, daya tarik, dan kebutuhan –kebutuhan seseorang. Keanggotaan kelompok biasanya oleh daya tarik bersama sari individu dan kelompok ini terjadi pembagian tugas yang jelas tapi bersifat informal dan hanya berdasarkan kekeluargaan dan simpati, Misalnya kelompok arisan.

Suatu kelompok dapat dinamakan kelompok sosial apabila memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Memiliki motif yang sama antara individu satu dengan yang lain.
(menyebabkan interaksinya/kerjasama untuk mencapai tujuan yang sama)
2. Terdapat akibat-akibat interaksi yang berlainan antara individu satu dengan yang lain (akibat yang ditimbulkan tergantung rasa dan kecakapan individu yang terlibat).
3. Adanya peneguhan norma pedoman tingkah laku anggota kelompok yang mengatur interaksi dalam kegiatan anggota kelompok untuk mencapai tujuan bersama.

Pembentukan Kelompok

Pembentukan kelompok diawali dengan persamaan persepsi yang sama dalam memenuhi kebutuhan. Kemudian akan timbul motivasi untuk memenuhinya, sehingga ditentukanlah tujuan yang sama dan akhirnya interaksi terjadi akan membentuk sebuah kelompok.

Pembentukan kelompok dilakukan dengan menentukan kedudukan masing-masing anggota (siapa yang menjadi ketua atau anggota). Interaksi yang terjadi suatu saat akan memunculkan perbedaan antara individu dengan lainnya sehingga timbul perpecahan (konflik) Perpecahan yang terjadi biasanya bersifat sementara karena kesadaran arti pentingnya kelompok tersebut, sehingga anggota kelompok berusaha menyesuaikan diri demi kepentingan bersama. Akhirnya setelah terjadi penyesuaian, perubahan dalam kelompok mudah terjadi. Langkah proses pembentukan Tim diawali dengan pembentukan kelompok, dalam

proses selanjutnya didasarkan adanya hal-hal berikut:

Persepsi

Pembagian kelompok didasarkan pada tingkat kemampuan intelegensi yang dilihat dari pencapaian akademis.

Misalnya terdapat satu atau lebih punya kemampuan intelektual, atau yang lain memiliki bahasa yang lebih baik. Dengan demikian diharapkan anggota yang memiliki kelebihan tertentu bisa menindukdi anggota lainnya.

Motivasi

Pembagian kekuatan yang berimbang akan memotivasi anggota kelompok untuk berkompetisi secara sehat dalam mencapai tujuan kelompok. Perbedaan kemampuan yang ada pada setiap kelompok juga akan memicu kompetisi internal secara sehat. Dengan demikian dapat memicu anggota lain melalui transfer ilmu pengetahuan agar bisa memotivasi diri untuk maju . Di dalamnya akan ada model perilaku dalam interaksi dan dalam menyampaikan ide, pandangan untuk menjadi dasar yang dapat menjadi alternatif solusi dasar. Demikian juga model perilaku berhasil yang dapat dibagikan dalam kelompok.

Tujuan

Terbentuknya kelompok karena memiliki tujuan untuk dapat menyelesaikan tugastugas kelompok atau individu.

Organisasi

Pengorganisasian dilakukan untuk mempermudah koodinasi dan proses kegiatan kelompok. Dengan demikian masalah kelompok dapat diselesaikan secara lebih efisien dan efektif.

Independensi

Kebebasan merupakan hal penting dalam dinamika kelompok. Kebebasan di sini merupakan kebebasan setiap anggota untuk menyampaikan ide, pendapat, serta ekspresi selama kegiatan. Namun kebebasan tetap berada dalam tataaturan yang disepakati kelompok.

Interaksi

Interaksi merupakan syarat utama dalam dinamika kelompok karena dengan interaksi akan ada proses tranfer ilmu dapat berjalan secara horizontal yang didasarkan atas kebutuhan akan informasi tentang pengetahuan tersebut.

Pertumbuhan dan Perkembangan Kelompok

Indikator yang dijadikan pedoman untuk mengukur tingkat perkembangan kelompok adalah sebagai berikut:

1. Adaptasi Proses adaptasi berjalan dengan baik bila: a) setiap individu terbuka untuk memberi dan menerima informasi yang baru. b) Setiap kelompok selalu terbuka untuk menerima peran sesuai dengan dinamika kelompok tersebut. c) Setiap anggota memiliki kelenturan untuk menerima ide, pandangan, norma dan kepercayaan anggota lain tanpa merasa integritasnya terganggu.
2. Pencapaian tujuan. Dalam hal ini setiap anggota mampu untuk : a) menunda kepuasan dan melepaskan ikatan dalam rangka mencapai tujuan bersama b) bina dan memperluas pola, c) terlibat secara emosional untuk mengungkapkan pengalaman, pengetahuan dan kemampuannya. Selain hal di atas, perkembangan kelompok dapat ditunjang oleh bagaimana kelompok dapat komunikasi dalam kelompok . Dengan demikian perkembangan kelompok dapat dibagi menjadi tiga tahap, antara lain.
 1. Tahap pra afiliasi Merupakan tahap permulaan, diawali dengan adanya perkenalan semua individu akan saling mengenal satu sama lain. Kemudian

hubungan berkembang menjadi kelompok yang sangat akrab dengan saling mengenal sifat dan nilai masing-masing-masing anggota .

2. Tahap fungsional. Ditandai dengan adanya perasaan senang antara satu dengan yang lain tercipta homogenitas, kecocokan, dan tercipta homogenitas, kecocokan, dan kekompakan dalam kelompok. Pada akhirnya akan terjadi pembagian dalam menjalankan fungsi kelompok.

3. Tahap disolusi. Tahap ini terjadi apabila keanggotaan kelompok sudah mempunyai rasa tidak membutuhkan lagi dalam kelompok. Tidak ada kekompakan maupun keharmonisan yang akhirnya diikuti dengan pembubaran kelompok.

Keunggulan dan Kelemahan dalam kelompok

Dalam proses dinamika kelompok terdapat faktor yang menghambat maupun memperlancar proses tersebut yang dapat berupa kelebihan maupun kekurangan dalam kelompok tersebut .

1. Kelebihan Kelompok

Keterbukaan antar anggota kelompok untuk memberi dan menerima informasi & pendapat anggota yang lain. Kemampuan anggota kelompok untuk mendahulukan kepentingan kelompoknya dengan menekan kepentingan pribadi demi. Kemampuan secara emosional dalam mengungkapkan kaidah dan telah disepakati kelompok.

2. Kekurangan Kelompok Kelemahan pada kelompok bisa disebabkan karena waktu penugasan, tempat atau jarak anggota kelompok yang berjauhan yang dapat memenuhi kualitas dan kuantitas pertemuan.

BAB VI

METODE DAN TEKNIK BIMBINGAN KELOMPOK

1. Metode bimbingan kelompok

Bimbingan dan konseling adalah upaya yang dilakukan seorang ahli (konselor) untuk membantu dalam menyelesaikan masalah-masalah yang sedang dihadapi konseli. Yang membedakan keduanya adalah pada orientasi penyelesaian masalah dimana bimbingan lebih mengarahkan konseli kepada apa yang diharapkan dalam mengembangkan dirinya dan sasaran yang ada sesuai dengan norma-norma yang berlaku, sedangkan konseling lebih berorientasi pada bantuan yang diberikan kepada konseli yang mengalami suatu masalah sehingga masalah tersebut dapat teratasi.

Metode merupakan suatu jalur atau jalan yang harus dilalui untuk pencapaian suatu tujuan, karena kata metode berasal dari meta berarti melalui dan modos berarti jalan. Dalam bimbingan dan konseling, bisa dikatakan sebagai suatu cara tertentu yang digunakan dalam proses bimbingan dan konseling. Secara umum ada dua metode bimbingan individu, dan kedua, metode bimbingan kelompok dikenal juga dengan bimbingan (*group guidance*) sedangkan metode bimbingan individual dikenal dengan individual konseling. Dan yang akan dibahas sekarang adalah metode bimbingan kelompok.

Romlah (2006) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok sebagai bantuan terhadap siswa yang dilaksanakan dalam situasi kelompok dan bertujuan untuk mencegah timbulnya masalah dan mengembangkan potensi yang ada pada siswa. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok yang membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.

Surya dan Natawidjaja (dalam Rusmana, 2009) mengemukakan beberapa keuntungan dari layanan bimbingan kelompok, di antaranya: 1) bimbingan

kelompok lebih bersifat efektif dan efisien, 2) bimbingan kelompok dapat memanfaatkan pengaruh-pengaruh seseorang atau beberapa orang individu terhadap kelompok lainnya, 3) dalam bimbingan kelompok terjadi saling tukar pengalaman (sharing experience) diantara para anggotanya sehingga dapat berpengaruh terhadap perubahan tingkah laku individu, 4) bimbingan kelompok dapat merupakan awal dari konseling individual, 5) bimbingan kelompok dapat menjadi pelengkap dari teknik konseling, individual, 6) bimbingan kelompok dapat digunakan sebagai substitusi, yaitu dilaksanakan karena kasus tidak dapat ditangani dengan teknik lain, dan 7) dalam bimbingan kelompok terdapat kesempatan untuk menyegarkan watak para anggotanya atau individu yang mengalami masalah.

2. Teknik- teknik Bimbingan Kelompok

Teknik-teknik bimbingan kelompok adalah cara-cara bagaimana kegiatan bimbingan kelompok menggunakan basis kurikuler dan sebagian di kelas dengan menggunakan kegiatan pemberian informasi, tanya jawab, diskusi, dan kegiatan latihan dalam kelompok-kelompok kecil, maka aktivitas siswa dalam kegiatan-kegiatan itu sangat penting. Teknik bukan merupakan tujuan tetapi hanya merupakan alat untuk mencapai tujuan bimbingan.

Berikut ini adalah beberapa teknik yang biasa digunakan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, yaitu antara lain:

1. Teknik Pemberian Informasi

Teknik pemberian informasi tidak asing lagi bagi kita karena sering juga disebut dengan metode ceramah, yaitu pemberian penjelasan oleh seseorang pembicara kepada sekelompok pendengar. Bisa juga diberikan secara tertulis misal pada papan bimbingan, majala sekolah, rekaman, selebaran, video, dan film. Pelaksanaan teknik pemberian informasi mencakup tiga hal

- Perencanaan

- Pelaksanaan

- Penilaian (Jascobsen, dkk. 1985 dalam Tatiek Romla MA)

Keuntungan-keuntungan teknik pemberian informasi : dapat melayani banyak orang, tidak membutuhkan banyak orang sehingga efisien, tidak terlalu banyak menggunakan fasilitas untuk melaksanakan, mudah dilaksanakan, jika pembicara pandai menggunakan gambar dengan kata-kata bahannya akan menjadi menarik.

3. Persoalan Etis dan Profesional

Proses pelaksanaan kelompok bertujuan membantu para pesertanya terdapat berbagai persoalan pokok (isu) yang perlu diperhatikan oleh para penyelenggara proses kelompok tersebut. Persoalan pokok berkaitan dengan kode etik profesional di dalam penyelenggaraan bantuan itu. Beberapa persoalan pokok yaitu:

3. 1. Masalah Kerahasiaan

Kerahasiaan merupakan persoalan pokok yang esensial dalam konseling kelompok. Hal tersebut ini bukan hanya berarti bahwa konseling harus memelihara kerahasiaan mengenai apa yang terjadi dalam konseling kelak, melainkan juga konselor sebagai pemimpin harus menekankan kepada semua anggota mengenai pentingnya pemeliharaan kerahasiaan itu. Anggota perlu diingatkan bahwa segala sesuatu yang terjadi selama konseling kelompok berlangsung merupakan rahasia mereka bersama sebagai kelompok. Pemeliharaan ini perlu diperingatkan sesering mungkin kepada semua anggota konseling kelompok. Pengalaman menyatakan bahwa sering kali anggota berbicara lebih daripada apa yang boleh dikatakannya di luar kelompok. Hal tersebut dapat menyinggung harga diri anggota tertentu yang terkait dengan pembicaraan itu. Anggota lain konseling kelompok tidak menyadari jika yang dibicarakannya itu merupakan rahasia yang mestinya disimpannya, bahkan tidak pula menyadari bahwa hal yang dibicarakan itu merupakan sesuatu yang sangat

penting dan mempermalukan anggota lain. Dalam hal tersebut perlu dikemukakan berulang-ulang kepada semua anggota (peserta) konseling kelompok bahwa mereka wajib memelihara kerahasiaan kelompok dan wajib pula menghormati rahasia orang lain, terutama berkenaan dengan hal-hal yang memalukan individu yang bersangkutan. Walaupun demikian, untuk menentukan batas kerahasiaan itu sangat tergantung kepada setiap anggota kelompok itu sendiri. Karena itu konselor perlu tanggap terhadap kehendak kelompok untuk membatasi kerahasiaan tersebut.

Beberapa hal yang dapat menimbulkan kekecualian dalam memelihara kerahasiaan. Apabila tindakan anggota dalam konseling kelompok tertentu memungkinkan suatu kerugian atau bahaya terhadap orang lain atau pada kepentingan umum, maka konselor seyogianya mempertimbangkan peristiwa untuk mendapat pengusutan lebih lanjut kepada pihak yang berwenang. Konselor dalam hal ini memberikan informasi yang terbatas kepada pihak yang berwenang. Dan penyampaian informasi tersebut harus sepengetahuan dengan anggota yang bersangkutan. Dengan demikian konselor dianggap tetap menghormati hak anggota yang bersangkutan untuk mengetahui dan mengatur perilakunya. Dalam —pelanggaran terhadap kehasiaan itu, konselor perlu memahami peraturan hukum yang berlaku yang berkenaan dengan persoalan tersebut. Dalam hal ini kode etik profesional konselor telah berbaur dengan kode etik profesional hukum dan kepengacaraan.

3.2. Masalah Resiko Dalam Kelompok

Kegiatan kelompok, termasuk kegiatan dalam konseling kelompok merupakan kegiatan dari sejumlah individu yang memiliki kepentingan, kepribadian, kebiasaan dan minat yang berbeda-beda. Meskipun sebelum dan pada permulaan konseling kelompok telah dijelaskan berbagai aturan permainan dalam kegiatan kelompok itu, biasanya, apabila kegiatan kelompok telah

berkembang maka akan muncul hal-hal yang tidak diinginkan yang merupakan resiko psikologis itu adalah hal yang wajar, mengingat bahwa dalam konseling kelompok secara sengaja dipancing untuk munculnya emosi-emosi yang terpendam pada diri setiap anggota. Gejala-gejala seperti tekanan kelompok terhadap peserta tertentu, kekerasan dan konfrontasi yang merusak, pelanggaran kerahasiaan, gangguan terhadap keleluasaan pribadi, tindakan mengkambinghitamkan, luka fisik dan bahaya emosional sering kali terjadi dalam proses kelompok yang telah berkembang jauh.

Sehubungan dengan kemungkinan terjadinya resiko psikologis seperti itu, maka adalah kewajiban konselor untuk memperingatkan kepada para anggota akan kemungkinan tersebut. Dengan demikian, setiap anggota telah siap dan berjaga-jaga akan kemungkinan resiko itu terjadi. Apabila para anggota telah diperingatkan mengenai kemungkinan resiko itu, maka diharapkan para anggota akan lebih waspada dan berusaha sedapat mungkin untuk menghindari resiko tersebut.

Beberapa pokok yang perlu diperingatkan secara khusus oleh konselor kepada anggota kelompok, agar waspada akan resiko psikologis yaitu:

- a. Anggota kelompok harus disadarkan akan kemungkinan bahwa keikutsertaan dalam kelompok dapat mengganggu ketenangan hidupnya. Meskipun dalam perkembangan kegiatan kelompok, anggota akan memperoleh kesadaran diri secara berangsurangsur, dan karena itu mereka akan mengubah hidupnya, perkembangan itu akan melalui berbagai krisis dan pengalaman yang tidak menyenangkan.
- b. Kelompok sebagai keseluruhan mungkin menekan individu-individu anggota itu, misalnya mendesak untuk membicarakan dirinya lebih dari apa yang ingin atau sanggup dikemukakannya. Apabila desakkan kelompok itu berhasil, maka keleluasaan pribadi anggota tersebut menjadi terlanggar.

c. Berbagai desakan kelompok, seperti tuntutan supaya jujur, mengambil keputusan, menyatakan pikiran dan perasaan sendiri dan orang lain, dan untuk mencoba melakukan perilaku yang baru, sampai batas tertentu dapat melanggar kebebasan individu untuk memilih tindakannya sendiri.

d. Sewaktu-waktu seorang individu anggota kelompok dijadikan kambing hitam dalam kelompok itu. Anggota lain dari kelompok tersebut biasanya secara bersama-sama memperlakukan individu tersebut dengan kasar atau melakukan tindakan-tindakan negatif lainnya. Jelas bahwa pemimpin kelompok harus bertindak mencegah kejadian seperti itu.

e. Konfrontasi, yang sesungguhnya merupakan suatu alat yang kuat dan sangat berfaedah dalam konseling kelompok, dapat disalahgunakan, terutama apabila hal itu digunakan untuk menyerang orang lain secara destruktif. Dalam hal ini, sekali lagi pemimpin kelompok, (konselor) harus waspada dan berusaha mencegah penyalahgunaan konfrontasi. Konselor harus mampu meluruskan pemanfaatan konfrontasi seperti yang diinginkan.

f. Pemimpin kelompok harus selalu waspada akan pelanggaran terhadap kerahasiaan kelompok.

g. Luka fisik sangat mungkin terjadi dalam kegiatan kelompok yang menggunakan permainan fisik sebagai alat untuk memancing spontanitas dan katarsis. Hal ini pun perlu selalu diwaspadai pemimpin kelompok.

Resiko psikologis dalam kegiatan kelompok tidak mungkin dihindari sepenuhnya, tetapi pemimpin kelompok perlu berusaha untuk menguranginya sampai batas terkecil. Untuk mencapai maksud tersebut maka salah satu cara yang dapat ditempuh yaitu dengan membuat semacam kontrak antara konselor dengan para konseli atau para anggota kelompok. Kontrak itu menyangkut batas tanggung jawab konselor dalam kegiatan kelompok dan komitmen anggota terhadap kelompoknya mengenai apa yang diharapkan dalam kegiatan kelompok.

Cara lain untuk meminimalkan resiko ini yaitu dengan mawas diri pemimpin kelompok akan batas kemampuannya sendiri. Apabila dia tidak mungkin sanggup menghindarkan resiko psikologis yang besar dari kelompoknya maka seyogianya dia hanya melakukan kegiatan kelompok yang kemungkinan menimbulkan resiko kecil saja. Konselor yang bijaksana selalu sadar akan keterbatasan kemampuan yang dimilikinya dan tidak akan segan untuk merujuk kasus yang tidak dapat ditanganinya kepada pihak yang lebih mampu dan lebih berwenang untuk melaksanakannya.

4. Pendekatan Gestal sebagai teknik dalam Kelompok

Dalam pendekatan kelompok, salah satu teknik psikoterapi yang banyak dilakukan adalah pendekatan Gestalt. Salah satu teknik dalam pendekatan ini adalah teknik kursi kosong yang berasal dari psikodrama. Seperti pendekatan interaksional, pendekatan ini lebih menekankan apa yang terjadi di sini dan saat ini. Komentar proses juga banyak dilakukan. Lebih penting lagi adalah mengenal proses somatik yang terjadi ketika seseorang mengalami suatu pengalaman tertentu. Inilah keunikan pendekatan ini yang mengakui bahwa manusia adalah makhluk bio-psiko-sosial.

Awal Mulanya

Salah satu pendekatan humanistik dalam konseling atau psikoterapi yang sangat memperhatikan kemampuan organisme untuk berkembang dan menentukan tujuannya adalah pendekatan Gestalt. Pendekatan ini secara tidak langsung dipengaruhi oleh psikologi Gestalt yang dikembangkan oleh Kofika, Kohler, dan Wertheimer. Ahli-ahli ini mengemukakan adanya beberapa hukum dalam pengamatan manusia. Hukum-hukum tersebut adalah hukum keterbukaan, tertutupan, kesamaan, kedekatan. Khususnya untuk konseling dan psikoterapi, pendekatan Gestalt lebih menekankan pada apa yang terjadi saat ini-dan di sini,

dan proses yang berlangsung, bukan pada masa lalu, maupun isi pembicaraan. Yang penting dalam pendekatan ini adalah kesadaran saat ini dalam pengalaman seseorang bukan keterangan kognitif atau interpretasi akan penyebab atau tujuan perilaku individu.

Penemu psikoterapi Gestalt adalah Frederick (Fritz) Perls. Dia adalah seorang dokter dari Jerman yang lari ke Amerika Selatan ketika negaranya dikuasai oleh Nazi. Kemudian dia beremigrasi ke Amerika Serikat. Meskipun dasar pikiran mengenai terapi Gestalt telah dimulai sejak Perls ada di Jerman dan Afrika Selatan, tetapi psikoterapi Gestalt mulai berkembang di awal tahun 1950 ketika dia mengorganisir The New York Institute for Gestalt Therapy (Simkin, 1979). Institute tersebut pada waktu itu berpusat di Flat Perls dan isterinya, Laura Perls, di kota New York. Saat ini lembaga Gestalt yang besar di seluruh Amerika, Eropa, dan benua lain. Pendekatan Gestalt banyak dipengaruhi oleh eksistensialisme dan merupakan pengembangan psikoanalisis (Yontef, 1976). Meskipun demikian, kerangka kerja yang dipakai adalah psikologi Gestalt yang menekankan bahwa keseluruhan bukan merupakan jumlah bagian, tetapi merupakan sesuatu yang menekankan bahwa keseluruhan bukan merupakan jumlah bagian tetapi merupakan sesuatu yang utuh yang mempunyai makna tersendiri. Perls banyak dipengaruhi oleh Kurt Goldstein, seorang dokter ahli saraf-j jiwa (neuro psychiatrist). Juga ada dipengaruhi oleh istrinya, Laura, yang ahli di bidang psikologi umum terutama psikologi Gestalt. Kalau psikolog Gestalt lebih mempelajari bentuk-bentuk eksternal yang diperoleh dari pengamatan dan pendengaran. Perls menambahkan bahwa pengamatan dan pendengaran yang diintegrasikan dengan perasaan, emosi, dan sensasi badaniah individu yang merupakan faktor-faktor sangat penting dalam interaksinya dengan lingkungan .

Individu dapat memilih apa yang menjadi figur dan apa yang menjadi latar belakang, dan semuanya ini tergantung pada kesadaran (*awareness*)

terhadap sensasi yang diperoleh dan di luar dirinya atau salam dirinya. Oleh karena individu tidak dapat terlepas dari pengaruh lingkungan yang menuntutnya untuk bertingkah laku sesuai dengan norma-norma yang ada. Sering terjadi perpecahan di dalam dirinya. Di satu pihak dia ingin memenuhi kehendaknya, di lain pihak dia harus bertingkah laku sesuai dengan aturan yang ada. Satu bagian dirinya ingin menuruti kehendaknya, di lain pihak ia harus bertingkah laku sesuai dengan aturan yang ada, sering terjadi perpecahan di dalam dirinya. Di satu pihak dia ingin memenuhi kehendaknya, di lain pihak dia harus bertingkah laku sesuai dengan aturan yang ada. Satu bagian dirinya ingin menuruti perasaannya, bagian lainnya ingin menuruti rasionya. Sering orang mengatakan bahwa tindakan yang demikian disebut kekanakkanakan, sedangkan tindakan lain disebut dewasa. Tindakan yang satu disebut sopan, dan tindakan lainnya disebut brutal. Hal-hal yang kontras ini sering membelenggu individu. Dia sering tidak dapat bebas dalam memperhatikan diri yang sesungguhnya.

Tanpa adanya pandangan Gestalt yang baru, maka individu akan tetap mengalami perpecahan dalam dirinya yang sering menimbulkan ketidakbahagiaan. Banyak bagian-bagian dirinya yang ditolaknya, oleh karena bagian-bagian tersebut dinilai buruk dan bukan merupakan bagian dirinya. Untuk mencapai keutuhan bagian-bagian yang ditolak ataupun disangkal dibutuhkan pemahaman, pengertian, pengenalan, pengetahuan yang disebut kesadaran atau awareness. Kesadaran ditandai oleh kontak, pengindraan, gairah dan pembentukan Gestalt. Kontak dapat terjadi tanpa kesadaran, akan tetapi kesadaran tidak dapat terpisahkan dari kontak. Seseorang tidak akan menyadari adanya orang-orang di sekitarnya apabila pikirannya sedang melayang entah ke mana. Begitu pikirannya kembali, ia mulai memperhatikan bahwa ada orang yang berbaju merah duduk di sebelahnya. Orang lain memakai baju putih dan topi hitam. Seakan-akan ketika ia melamun apa yang dilamunkannya menjadi figur dan orang-orang di sekitarnya menjadi latar belakang.

Kemudian ketika ia mulai memperhatikan sekitarnya, orang-orang tersebut menjadi figur dan apa yang dilamunkan sebelumnya menjadi latar belakang. Selain kontak pengindraan menentukan kesadaran. Apa yang dilihat, didengar, dibaui/ tercium, diraba, dikecapnya merupakan rangsangan bagi kesadarannya. Konsep lain adalah gairah yang dapat berupa gairah badaniah ataupun gairah emosi yang dapat disamakan dengan alat vital yang dikemukakan oleh Bergson (Perls, Hefferline, Goodman, 1980). Akhirnya pembentukan Gestalt selalu menyertai kesadaran. Seseorang tidak akan menyadari apa yang dialaminya tanpa ia memperhatikan rangsangan yang diterima dari pancaindranya. Ia tidak akan juga merasa puas ataupun bahagia bila ia tidak mengenal sensasi badaniah amupun sensasi rasanya. Ia tidak akan mengalaminya secara utuh apabila semuanya ini dirasakan secara sendiri-sendiri tanpa tahu apa arti keutuhan pengalaman tersebut. Ia hanya akan merasa bahwa hatinya sakit, pikirannya kacau, otot-ototnya tegang tanpa tahu apa yang terjadi sesungguhnya. Begitu ia dapat merasakan pengalaman tersebut secara utuh, ia akan dapat menyadari apa yang sedang dialaminya. Istilah-istilah kontak, kesadaran, gairah, figur, latar belakang, Gestalt adalah khas psikoterapi Gestalt yang mungkin sangat asing bagi mereka yang belum pernah mempelajari dan menerapkan pendekatan ini. Untuk itu perlu dikemukakan dan contoh penerapan konsep-konsep tersebut satu per satu.

Konsep Dasar

Psikoterapi Gestalt, meskipun dipengaruhi oleh psikoanalisis, bukan merupakan terapi yang interpretatif. Pendekatan ini menitik beratkan pada semua yang timbul pada saat ini. Pendekatan ini disebut historik karena tidak memperhatikan masa lampau. Juga pendekatan ini tidak memperhatikan yang akan datang. Perls mengatakan bahwa yang lalu sudah tidak ada lagi, sedangkan yang akan datang belum ada. Jadi yang ada adalah saat ini (perls, 1970).

Kesadaran saat ini adalah fokus pendekatan Gestalt. Hubungan antara konseli dan profesional merupakan hubungan antara manusia dengan manusia yang lainnya dengan cara *Aku-Anda (I-Thou)* tanpa menasumsikan adanya *transference* atau *countertransference*. Jadi dalam pendekatan Gestalt kesesuaian profesional dan konselinya adalah sama dengan hubungan manusiawi, bukan yang satu menjadi pakar dan lainnya mempunyai kedudukan dibawahnya.

Seperti juga pada psikologi humanistik lainnya, pendekatan Gestalt juga beranggapan bahwa organisme mempunyai potensi untuk menentukan dirinya sendiri. Ia mempunyai tanggung jawab terhadap apa yang terjadi di dalam dirinya. Dalam pendekatan Gestalt yang penting adalah apa yang terjadi saat ini daripada isi pembicaraan, dan konseli diminta untuk bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukannya. Jadi, pendekatan Gestalt lebih menekankan pada proses yang ada selama terapi berlangsung. Kesadaran saat ini terhadap pengalaman organisme adalah merupakan fokusnya. Penjelasan secara kognitif atau interpretasi tentang penyebab perilaku yang terjadi ditolak (Simkon, 1970).

Kesadaran (Awareness)

Kesadaran adalah suatu bentuk pengalaman. Hal ini merupakan kontak yang waspada tentang peristiwa penting di dalam diri individu ataupun dalam interaksinya dengan lingkungan. Ia akan menggunakan sensorimotor, emosi, kognitif, dan dukungannya dengan lingkungannya dengan penuh energi (Yontef, 1976). Kesadaran yang berlangsung terus menerus tanpa interupsi akan mengarah pada pengertian eketika tentang hubungan antara elemen yang satu dengan yang lain secara utuh. Kesadaran selalu disertai oleh pembentukan Gestalt. Keseluruhan yang baru dan bermakna diciptakan melalui kontak kesadaran, sehingga kesadaran itu sendiri merupakan kesatuan suatu masalah. Sebagai contoh, seseorang yang sedang mengalami kesedihan yang dalam setelah ditinggal mati seseorang yang dicintainya, ia merasakan satu pengalaman dan

pengalaman lainnya tanpa menyadari apa yang terjadi sesungguhnya dengan dirinya. Untuk jangkan waktu yang cukup penjang ia merasakan dadanya tiap kali sesak bila bangun tidur. Otot-ototnya menegang. Apabila ada orang yang menegur akan keadaannya yang tegang terus menerus ia langsung marah atau menangis. Ia sering berpikir negatif bahwa orang tidak pernah mengerti akan apa yang dialaminya. Bahkan tidak jarang ia ingin mati saja. Ia tidak pernah berpikir bahwa apa yang dialaminya ini berhubungan dengan kematian orang yang dicintainya karena pada waktu penguburanpun ia tidak menangis dan tetap tabah.

Dengan bantuan pendekatan Gestalt, ia mulai menyadari kaitan pengalaman yang satu dengan lainnya melalui kesadaran terus menerus akan apa yang dialaminya saat ini dengan dalildalilnya. Kadang-kadang orang tidak menyadari seutuhnya apa yang dialaminya. Seperti orang yang sering memikirkan tentang situasinya saat ini tanpa mengerti ataupun merasakan perasaannya, ia hanya mengemukakan apa yang dapat diterima akalinya tanpa menyadari apa yang dirasakannya. Atau seseorang yang sering mengekspresikan emosinya melalui keluhan-keluhan fisiknya tanpa mengerti apa kaitan antara emosi yang ditekan maupun keluhan fisik yang sering dilontarkannya. Bentuk-bentuk pengertian kesadaran seperti ini tidak lengkap dan bukan yang dimaksudkan dalam pendekatan Gestalt.

Dalil pertama menyebutkan bahwa kesadaran akan efektif hanya apabila didasarkan pada semangat oleh kebutuhan dominan yang ada saat ini yang dirasakan oleh organisme. Misalnya, seseorang yang sedang bertamasya bersama teman-temannya, bukannya ia bergembira dan menghayati pemandangan indah dihadapannya, malahan ia memikirkan makalah yang harus ditulisnya. Ia tidak menyadari akan apa yang dibutuhkan saat itu dalam tamasyanya, sehingga ia mengurangi gairah dan kontak yang berarti dengan temantemannya maupun pemandangan yang dilihatnya.

Dalil kedua mengatakan bahwa kesadaran tidak komplis tanpa pengertian langsung. Misalnya, seseorang yang selalu merasa terpaksa dalam setiap tindakannya, ia merasa tidak punya pilihan. Apa yang dilakukannya seakan-akan satu-satunya jalan yang harus dilaluinya. Seolah-olah ia mengerti akan apa yang dilakukannya, tetapi sebetulnya ia tidak sungguh-sungguh mengerti apa yang terjadi. Secara fisik ia tidak tahu apa yang dilakukannya, bagaimana ia melakukannya yang sesungguhnya ia mempunyai banyak alternatif pilihan untuk dirinya. Misalnya, seorang wanita sarjan menjadi ibu rumah tangga saja. Ia selalu mengatakan bahwa ia tidak boleh bekerja oleh suaminya. Ia selalu menyesali nasibnya dan menyalahkan suaminya akan apa yang dialaminya tersebut. Tanpa adanya kesadaran tentang apa yang dialaminya tersebut dan konflik yang dihadapinya, ia tidak akan pernah merasa bahagia dengan keadaannya itu. Dengan kata lain kesadaran selalu disertai pemilikan dan tanggung jawab. Jadi, kesadaran harus meliputi penerimaan diri, pengertian dan pengetahuan sesungguhnya tentang apa yang sedang dialaminya dan tentang proses yang sedang terjadi di dalam dirinya.

Dalil ketiga menyebutkan bahwa kesadaran selalu ada di sini-dan-saat ini dan selalu berubah, berevolusi, dan bertransendensi dengan sendirinya. Kesadaran adalah hasil pengindraan, bukan sesuatu yang mustahil terjadi. Itu betul-betul ada. Semua yang terjadi adalah di sini-dan-saat ini. Hati yang lampau ada saat ini sebagai ingatan, penyesalan, ketegangan badan, kecemasan, keluhan fisik. Hal yang akan datang tidak ada kecuali saat ini ada sebagai fantasi, harapan, keinginannya. Misalnya, seseorang yang terpancang terus menerus pada kesalahan yang dilakukannya dulu sehingga ia kehilangan orang yang dicintainya. Ia tidak pernah mengerti kaitan antara kesedihan yang dialaminya saat ini dengan kehilangan orang yang dicintainya karena kesalahannya. Ia hanya mengalami penyesalan yang tidak pernah berhenti. Tidak jarang ia berharap untuk melupakan peristiwa itu dan bertemu dengan orang lain yang dapat

dicintainya. Sering pula ia berfantasi bercumbuh dengan seseorang yang menarik hatinya. Ia tidak pernah mengerti kaitan antara kesedihan, penyesalan, dan fantasi yang sering dialaminya.

Sesungguhnya kesadaran adalah mengalami, memahami dan mengerti akan apa yang dilakukan saat ini dan bagaimana melakukannya. Jaddi, kesadaran merupakan proses orientasi yang selalu sibaharui setiap saat.

Kontak dan Dukungan

Untuk membuat kontak dengan dunia ataupun lingkungan di luar dirinya, seseorang harus mengambil resiko untuk mengulurkan tangan dan menentukan tapal batas kontak dirinya melalui pengalaman tentang apa yang merupakan saya dan yang bukan saya. Menurut Polster dan Polster (1974), kontak adalah nafas kehidupan perkembangan organisme, cara-cara untuk mengubah diri sendiri dan pengalaman diri tentang dunia.

Perubahan adalah hasil yang tak terhindari dari kontak, karena menerima hal baru yang dapat diasimilasikan dan menolak hal yang tidak dapat diasimilasikan sesungguhnya mau tidak mau menuju pada perubahan. Kontak adalah hubungan yang dinamik yang hanya terjadi pada tapal batas dua figur perhatian yang menarik tetapi secara jelas dapat dibedakan. Perbedaan dapat membedakan antara satu organisasi dengan lainnya, atau satu organisme dengan beberapa objek inanimat di dalam lingkungan, atau satu organisme dengan kualitas baru dalam dirinya. Misalnya, seseorang yang mempunyai kontak yang baik dengan diri mauoun lingkungannya akan selalu mengerti apa yang sedang dialaminya. Ia dapat membedakan apa yang dirasakannya dan apa yang dirasakan orang lain. Ia dapat mengerti apa yang dialami oleh orang lain tanpa harus mencampur adukan dengan apa yang sedang dipikirkan dan dirasakannya. Untuk melakukan kontak dengan baik dibutuhkan dukungan.

Dalam pendekatan Gestalt sistem dukungan ini sangat penting untuk menuju pada kontak yang diinginkan. Sistem dukungan dapat terdiri atas nafas, pengetahuan, perhatian, kasih sayang pada orang lain, perhatian pada bagian-bagian tubuh, dan seterusnya (Simkin, 1979). Sebagai contoh misalnya untuk mendukung ekspresi gairah yang diakibatkan oleh kontak antar pribadi atau di dalam diri pribadi, dibutuhkan dukungan berupa oksigen, perhatian, dan pengamatan yang teliti. Seseorang yang sedang marah akan membutuhkan penafsiran yang dalam untuk menekspresikan kemarahannya.

Apabila ia tidak menghirup oksigen yang banyak ia akan gemetar dan apa yang dialaminya akan lebih berupa kesedihan atau kecemasan. Bukannya ia melontarkan katakata yang mengungkapkan kemarahannya tetapi justru ia menangis. Untuk itu pun ia harus memperhatikan dan mengamati apa yang terjadi pada tubuh, pikiran maupun perasaannya. Dengan demikian, ia akan dengan tepat mengekspresikan apa yang sedang dialaminya.

Contoh lain, apabila seseorang ingin memperhatikan bahwa dia penuh percaya diri, tentunya dia harus berdiri tegak dan menatap ke depan dengan mantap.

Aku dan Anda (I and Thou) Dalam proses terapi, diasumsikan bahwa cara konseli menghadapi dunia akan diperhatikan kembali dalam caranya meng dapai profesional. Dalam pendekatan Gestalt, interaksi antara klien dan profesional sangat ditekankan menurut Yontef (1976), kerja fenomenologis pendekatan Gestalt dilakukan melalui hubungan model eksistensial dari Martin Buber I and Thou; Here and Now.

Pendekatan Gestalt baik profesional maupun klien adalah humanis dan teknologis. Baik klien maupun profesional akan bekerja sama untuk melakukan eksperimen sehingga dapat menambah kemampuan konseli untuk mengalami dirinya sendiri. Penindakan ini boleh terpusat pada suatu tugas, misalnya mengenai masalah yang dihadapi klien, atau mungkin mengenai hubungan itu sendiri. Misalnya, seseorang yang datang pada profesional tidak harus

mengungkapkan permasalahannya akan tetap ia diminta untuk mengungkapkan apa yang sedang dirasakannya saat ini. Selain itu mungkin pula klien diminta untuk mengungkapkan apa yang sedang dirasakannya terhadap profesional, atau profesional akan mengungkapkan apa yang sedang dirasakannya tentang konseli.

Intervensi dalam pendekatan Gestalt adalah berdasarkan penglihatan dan perasaan. Kadang-kadang profesional hanya memberi umpan balik atau memberikan reaksi perasaan profesional kepada klien. Teknik seperti ini timbul berdasarkan dialog Aku dan Anda. Dalam banyak hal profesional yang memakai pendekatan Gestalt menerima konselien sebagai seseorang yang sama dengan dirinya.

Kedudukan keduanya sama. Proses terapi merupakan hasil kerja sama antara keduanya. Konseli mengalami pengalamannya, profesional membantu konseli untuk mengetahui, mengerti dan memahami pengalamannya tersebut. Profesional membantu konseli untuk menyadari pengalamannya tersebut sesuai dengan arti pribadi pengalaman tersebut bagi konseli. Dalam menerapkannya, profesional juga perlu selalu menyadari pengalamannya supaya ia dapat membedakan apa yang sedang dialaminya dan apa yang sedang dialami konselinya.

Konsep-Konsep Lainnya

Selain konsep-konsep dasar tersebut di atas, Perls mengemukakan beberapa konsep lainnya. Ia menguraikan kepribadian, konsep regulasi diri organik, polaritas, dan aresidental. Satu-satu akan dikemukakan di bawah ini. Tentang kepribadian Perls menggambarkan sebagai lapisanmajemuk. Lapisan terluar disebut lapisan cliché. Orang menggunakan lapisan kepribadiannya ini dalam basa-basi. Misalnya, orang mengatakan —Selamat pagil, Apa kabar. Di bawah lapisan pertama ada lapisan kedua yang disebut lapisan *role-playing*. Misalnya, seseorang bermain peran sebagai dosen, dokter, guru, manajer, murid.

Setelah itu ada lapisan ke tiga yang disebut lapisan impasse. Di sini seseorang akan mengalami perasaan kosong atau hampa. Tanpa adanya peran sering orang merasa takut. Lapisan keempat disebut lapisan implosive-explosive. Di dalam lapisan ini orang mulai menyadari perasaannya baik yang diekspresikan maupun ditekannya. Lapisan kelima adalah kepribadian yang asli. Di sini orang akan menanggalkan semua cara yang dipelajari (yang biasanya kepura-puraan) dalam menghadapi dunia di luar dirinya (Simkin, 1979).

Perls juga mengemukakan konsep *organismic self-regulation* yang berarti bahwa organisme mempunyai kemampuan untuk menjaga keseimbangan atau homeostatis. Tiap organisme yang sehat pasti mempunyai dorongan untuk berkembang dan memenuhi kebutuhannya. Apabila tidak ada gangguan orang yang mempunyai pengarahan-diri ini akan mempercayai dirinya dan menjadi pengarahan-diri ini tidak berkembang baik.

Ketika kecil, orang tua akan mengarahkan dan menasehatinya tentang apa yang baik dan apa yang buruk. Sering terjadi individu bingung mana yang harus dipilihnya, memenuhi apa yang dirasanya baik atau memenuhi saran orang tuanya yang dirasanya kurang cocok dengan apa yang dialaminya. Tidak jarang pula orang tua memaksakan apa yang sebetulnya dirasakannya sebagai rasa anaknya. Misalnya, orang tua yang menganggap bahwa hawa dingin dan memkakan selimut pada anaknya. Sesungguhnya anaknya tidak merasa kedinginan bahkan menganggap bahwa hawa justru enak sekali. Tetapi orang tua memaksakan bahwa hawa dingin dan akhirnya dengan terpaksa anak memakai selimut yang sesungguhnya menyiksanya. Kalau pengalaman orang tua ini dipaksakan terus menerus pada anak dan anak tidak berdaya untuk melawannya, akhirnya anak akan meragukan perasaannya dan pengalamannya sendiri.

Pengarahan-dirinya menjadi kacau Ia tidak bisa mempunyai tapal batas yang tegas antara dirinya dan diri orang tuanya yang nantinya akan berkembang menjadi polaris di dalam dirinya. Di satu pihak ia akan menuruti keinginannya,

di lain pihak ia takut konsekuensinya. Akhirnya ia tidak memiliki dan tidak melakukan apa-apa. Ia berada pada tahap impasse terus menerus dan tidak akan pernah menjadi dirinya sendiri. Konsep lainnya adalah pembentukan figur dan latar belakang. Apabila suatu kebutuhan telah terpenuhi maka apa yang dulunya mejadi figur akan diganti menjadi latar belakang dan akan muncul Getalt yang baru. Misalnya seseorang yang sedang haus sekali, maka yang menjadi figus adalah segelas air yang sedang diminumnya, sedangkan orang-orang di sekitarnya menjadi latar belakang. Kemudian bila rasa sahanganya telah telah terpenuhi, ia mengalihkan perhatian pada temannya dan bicara padanya. Bicara padanya menjadi figur dan segelas air menjadi latar belakang atau bahkan mungkin peristiwa lainnya akan menjadi letar belakang. Demikian pembentukan Gestalt baru akan terus menerus berlangsung. Apa yang menjadi figur adalah apa yang dibutuhkannya saat ini.

Figur ini akan menjadi latar belakang bila kebutuhan saat itu telah terpenuhi, demikian seterusnya. Pertentangan atau polaritas akan terjadi bila pengarahannya diri organismik terganggu. Hal ini dapat dilihat pada seseorang yang selalu mengalami perpecahan antara apa yang seharusnya dilakukan dan yang ingin diperbuatnya. Biasanya orang lalu menjadi agresif pasif. Ia mengulur waktu, menyabot dirinya dengan tidak mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya. Demikian pula mungkin akan timbul pertentangan antara perasaan dan pikiran, kekanak-kanakan dan dewasa, kesadaran dan ketidaksadaran, dan seterusnya apabila tidak ada integrasi yang mulus. Misalnya, seseorang yang selalu menyanggupi tiap permintaan yang akhirnya mengecewakan orang yang memintanya dengan tidak melakukan ataupun mengulur-ulur waktu. Di satu pihak ia ingin selalu dinilai baik hati, ramah, entengan. Di pihak lain ia enggan untuk melakukan tugas tersebut. Pikirannya mengharuskannya untuk melakukan permintaan itu, perasaannya sesungguhnya ingin menolak. Akhirnya ia memberi alasan bahwa ia tidak mempunyai waktu

untuk memenuhi permintaan setelah ia ditagih terus menerus. Ia kecewa terhadap dirinya dan ia mengecewakan orang yang memintanya. Konsep lainnya lagi adalah adanya agresi dental yang hampir sama dengan libidonya Freud (Simkin, 1979). Kepribadian berkembang melalui gigitan pada ukuran yang tepat (sesungguhnya tidak hanya makanan tetapi mungkin pula ide atau hubungan), dan melalui kunyahan (pertimbangan), manusia menemukan bahwa gigitan tersebut menyehatkan atau meracuni. Kalau menyehatkan ia akan menelannya, kalau meracuni ia akan memuntahkannya.

Dengan kata lain apabila melalui pertimbangan ia dapat menerima hal baru ia dapat mengambilnya menjadi bagian dirinya, apabila tidak ia dapat menolaknya. Hal ini sesungguhnya merupakan subkonsep pengarahannya-diri. Organisme tahu apa yang dibutuhkannya dan akan dapat mengembangkannya. Ia juga tahu apa yang mencelakakannya dan akan menolaknya. Hanya saja pertimbangan ini sering dikacakan oleh orang-orang penting di dalam hidupnya. Misalnya, seseorang yang sedang menghadapi dilema tahu apa yang dibutuhkannya. Akan tetapi muncul polaritas di dalam dirinya. Ia tidak bisa memilih dan mempertimbangkan. Yang muncul adalah kecemasan dan ketegangan. Apabila ia menyadari apa yang sesungguhnya dibutuhkannya ia akan mencari, menggigitnya menjadi potongan yang pas, kemudian mengunyahnya, apabila enak akan ditelannya dan apabila pahit akan dimuntahkannya. Ia akan mencari jalan keluar yang dirasanya pas atau menolak jalan keluar tersebut bila dirasanya tidak sesuai. Ia akan menerima apa yang sedang dibutuhkannya.

Tugas Konselor/Terapis

Dalam psikoterapi Gestalt tugas profesional menurut Fagan (1970) meliputi pemulaan, kontrol, potensi, kemanusiaan, dan komitmen. Kelima tugas tersebut bukan hanya tugas bagi profesional Gestalt tetapi sebetulnya untuk

semua profesional dari berbagai pendekatan karena tugas tersebut sangat berguna dalam hubungan yang menyembuhkan. Kelima tugas profesional akan dikemukakan di bawah ini.

Permulaan

Seorang profesional pada dasarnya adalah pengamat dan pembuat pola. Dengan seluruh pengindraannya ia akan memperhatikan konseli dan setelah mengerti apa yang harus diubah pada diri konseli, ia akan memulai proses permulaan. Begitu seorang profesional menghadapi konseli, ia telah mempunyai teori yang biasanya bersifat kognitif. Selain itu ia juga mempunyai bekal pengalaman. Ia mempunyai sekian banyak kesadaran dan respon pribadi yang berasal dari interaksi yang mengandung komponen-komponen emosi dan intuisi yang luas. Melalui teori, pengalaman, kesadaran, respon pribadi, ia mulai membentuk hubungan dan pengertian tentang interaksi peristiwa dan sistem yang mengakibatkan timbulnya gaya hidup yang mendukung timbulnya pola simtom yang nampak. Untuk jelasnya akan dikemukakan tentang perbedaan antara peristiwa dan sistem berikut ini. Peristiwa (event) adalah hal-hal yang telah terjadi atau sedang terjadi pada diri konseli. Simtom adalah semua peristiwa yang berkaitan yang berinteraksi di berbagai tingkat keberadaan yang khusus, misalnya pada sistem biologis, sistem persepsi diri, sistem kekeluargaan.

Apabila profesional dapat mengerti seluruh interaksi yang spesifik dan ini dikomunikasikannya pada klien, maka perubahan akan cepat terjadi. Dalam pendekatan Gestalt, pemulaan meliputi pertolongan yang mendalam dengan kesadaran profesional sendiri tanpa pengekangan pada teori kognitif. Pemulaan di dalam psikoterapi Gestalt dikerjakan dalam proses konseling atau terapi atau terapi itu sendiri. Termasuk di dalamnya adalah kemampuan konseli untuk memelihara dan meresikokan interaksi, atau menghambat kesadaran dan perubahan. Psikologi Gestalt menyiapkan konseli untuk berinteraksi dengan

efektif dalam seluruh aspek kehidupan baik dari segi biologis maupun sosialnya. Sebagai contoh pemolaan dapat dilakukan sebagai berikut:

Pertama kali seorang profesional harus mempunyai penguasaan teori pendekatan Gestalt, termasuk di dalamnya konsep-konsep tentang manusia dan perilakunya. Tanpa teori ia akan tidak tahu arah dalam menghadapi konselinya. Teori ini sudah harus berada di kepalanya sebagai pedoman intervensinya. Jadi ia tidak akan gegabah dalam menghadapi konseli dengan segala keluhannya. Inilah yang dimaksud dengan faktor kognitif dalam pendekatan Gestalt.

Kedua, seorang profesional gestalt harus mempunyai pengalaman yang tentu saja diperolehnya selama ia berada dalam pelatihan pendekatan Gestalt dan dalam prakteknya. Pengalaman sangat penting karena tanpa pengalaman ia tidak akan tahu apa yang terjadi dalam proses terapi. Ia akan tahu arah mana yang akan dipilihnya dalam menolong konselinya.

Ketiga, ia harus mempunyai kesadaran dan respons pribadi yang mendukung komponen emosi dan intusi. Ini berarti bahwa profesional Gestalt memakai dirinya sendiri dalam menolong kliennya. Ia akan selalu mengkomunikasikan apa yang terjadi dalam dirinya pada konseli. Ia akan memakai reaksi-reaksi yang dialaminya harus tiap kali disadarinya. Tanpa itu ia akan mencampur adukkan antara apa yang terjadi pada diri konseli dan pada dirinya. Permulaan ini sangat penting sebagai langkah awal seseorang menerapkan psikoterapi, tidak hanya pada pendekatan Gestalt saja tetapi menurut Fagan (1970) juga pada pendekatan-pendekatan lainnya.

Kontrol

Tanpa adanya kontrol profesional, tidak akan terjadi apa-apa di dalam konseling meskipun pemolaan yang dilakukan profesional sangat jelas dan adekuat. Kontrol diberikan batasa sebagai kemampuan profesional untuk membujuk, meyakinkan, kalau perlu memaksa konseli untuk mengikuti prosedur

yang telah ditentukannya, yang mungkin terdiri atas berbagai kondisi. Dalam pendekatan Gestalt, kontrol meliputi sejumlah respon dan prosedur. Pada mulanya profesional mendorong timbulnya otonomi dalam diri konseli dan memperkecil per-tentangan melalui pemberitahuan bahwa apabila klien tidak mau mengikuti prosedur yang disarankan, ia dapat menolak dan penolakannya akan dihargai. Akan tetapi dalam melakukan ini ia dibri tahu untuk memberikan alasannya. Sering setelah alasan dikemukakan dan digali mengenai validitasnya, konseli akhirnya dapat memutuskan untuk melanjutkan prosedur yang dikemukakan oleh profesional. Profesional Gestal menanyakan pertanyaan yang jelas kepada klien mengenai hal-hal yang ingin dicapainya.

Tema ini menekankan keinginan-keinginan klien, bukan harapan profesional. Prosedur yang menekankan saain-dan di sini dan kesadaran yang diperlihatkan oleh profesional biasanya mengurangi resistensi. Ekperimen biasanya dilakukan terhadap perilaku yang ditampakkan klien saat itu. Pula konseli diminta untuk mengungkapkan apa yang dipikirkan dan dirasakannya secara verbal. Kemudian ia diminta untuk bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukannya. Misalnya klien yang kelihatan bingung, tidak tahu apa yang akan dikatakannya dapat diminta untuk mengatakan —Saya membuat pikiran saya kosong‖ atau kalau terjadi resistensi klien diminta untuk menenangkan profesional di kursi kosong di mukanya dan mengatakan —Itu bukan urusanku apa yang kamu pikirkan kemudian konseli diminta untuk menjawab pertanyaan tadi dalam fantasinya sebagai profesional. Oleh karena kontrol sangat penting untuk menerapkan pendekatan Gestalt, hubungan atas dasar kepercayaan yang terbina baik antara profesional dan klien harus ada sebelum konseling dimulai. Tanpa itu akan terjadi resistensi karan pada dasarnya individu ingin berada dalam kendali dan tidak ingin kehilangan otonominya padahal dala psikoterapi Gestalt kendali ada pada profesional. Meskipun demikian konseli boleh menolak ataupun menerima arahan ataupun kendali yang dilakukan oleh profesional .

Untuk itu dibutuhkan kerja sama yang baik sehingga kontrol akan berjalan dengan mulus.

Potensi

Profesional harus menolong konseli untuk bergerak menuju arah yang diinginkannya, yaitu dengan memcepat dan menimbulkan perubahan ke arah yang positif. Melalui teknik tertentu tiap pendekatan diharapkan dapat mencapai sukses dalam prosesnya. Salah satu kontribusi yang besar pendekatan Gestalt adalah kekuatan tekniknya yang memberikan kemungkinan pencapaian emosi tingkat dalam dengan lebih cepat. Teknik-teknik dalam psikoterapi Gestalt antara lain adalah teknik kursi kosong, upacara selamat tinggal/ selamat jalan, bermain peran, agenda bebas, eksperimen. Teknik-teknik ini sangat menekankan pada proses yang terjadi di sini-dan-saat ini. Misalnya pada teknik kursi kosong, konseli diminta untuk berdialog dengan orang penting dalam hidupnya yang dirasanya banyak mempunyai masalah tak terselesaikan. Konseli diarahkan untuk berperan sebagai orang penting tersebut. Profesional memberikan umpan atau rangsangan dengan kalimat atau pernyataan yang belum selesai. Konseli diminta untuk melanjutkan bila cocok atau mengganti dengan pernyataan yang lebih cocok bila perlu. Konseli diberi kebebasan untuk menentukan langkah selanjutnya. Tentu saja dengan arahan dan pedoman dari profesional. Sesungguhnya teknik-teknik tersebut di atas berkaitan satu dengan lainnya. Dalam teknik kursi kosong seperti dicontohkan di atas, terlihat bahwa eksperimen, bermain peran, dan agenda bebas termasuk di dalamnya. Eksperimen dilakukan untuk mengecek kesediaan konseli untuk merasakan apa yang dirasakan saat ini, dan menindak selanjutnya.

Agenda bebas di sini diartikan sebagai langkah terapi tanpa adanya agenda khusus. Terapi dimulai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan konseli saat ini, kemudian dilanjutkan dari sana tergantung proses yang dialami konseli

selanjutnya. Dialog kursi kosong dapat pula dipakai untuk ucapan selamat tinggal/ selamat jalan bagi orang penting dalam hidup konseli yang telah meninggalkannya baik oleh karena kematian ataupun oleh perpisahan lainnya seperti perceraian. Dalam upacara ini profesional mengarahkan konseli pada hal-hal yang dirasakannya mengganjal. Pertama kali diungkapkan rasa dendam, dan menyalakan pada orang yang meninggalkannya.

Selanjutnya setelah dendam, penyesalan, maupun kekecewaan telah terungkap dengan tuntas, profesional, maupun kekecewaan telah terungkap dengan tuntas, profesional kemudian mengarahkan dialog pada hal-hal yang membuatnya bahagia dan berterima kasih pada orang penting tersebut. Pendekatan Gestal mempunyai potensi yang besar untuk membantu konseli mengungkapkan emosinya dengan mendalam. Teknik-tekniknya sangat tajam dan kuat untuk membawa konseli pada apa yang dialaminya saat ini sehingga akan membawanya kesadarannya yang penuh. Kelegaannya ini akan berguna bagi individu yang tidak pernah mengungkapkan emosinya. Baginya pengalaman seperti ini merupakan pengalaman yang baru. Ia baru menyadari bahwa ada bagian dirinya yang mempunyai kemampuan seperti itu yang tidak pernah diakui sebelumnya. Kesadaran bulat tentang dirinya akan membawanya pada kesejahteraan yang diharapkan.

Kemanusiaan

Berbagai macam pendekatan psikoterapi menekankan sumbangan profesional pada proses terapi. Sumbangan tersebut terutama adalah profesional sebagai manusia yang tulus dalam hubungannya yang mendalam dengan konselinya. Hubungan yang demikian ini akan menuju pada kesembuhan. Sebagai manusia ia memperhatikan, mengkhawatirkan, mempedulikan konselinya. Ia juga bersedia membagi respon emosinya dengan konseli. Ia memberikan dorongan pada konseli untuk mengenal dirinya dengan lebih baik.

Selain itu sebagai manusia, profesional membuka dirinya untuk pengalaman yang baru sehingga ia akan selalu terbuka untuk mengembangkan dirinya pribadi. Faktor-faktor kemanusiaan seperti inilah yang dapat dipakai sebagai model bagi konseli yang dibantunya.

Sumbangan psikoterapi Gestal pada kemanusiaan profesional adalah kesempatan baginya untuk mengalami bukan menghitung. Juga penekakan diberikan untuk memelihara kesadaran di sini-dan-saat ini. Penekanan lain adalah pada gairah, peran serta emosi yang mendalam, dan pada interaksi langsung dengan konseli, teknik Gestalt menyediakan berbagai cara yang membolehkan terjadinya pengalaman yang tepat, dalam dan otentik dengan dirinya sendiri dan menerima bagian-bagian dirinya yang dulu disangkalnya. Profesional dalam Gestalt akan memperoleh manfaat bila ia menerapkan pendekatan Gestalt pada konselinya. Ia akan mempunyai kesempatan untuk tiap kali menyadari dirinya, mengembangkan dirinya melalui pengalaman yang baru.

Berbagai komitmen baik besar ataupun kecil sangat penting dalam proses konseling. Profesional mempunyai komitmen untuk jabatan yang menuntut pengembangan pengertian dan kemampuan. Ia juga mempunyai komitmen untuk membantu sepenuh tenaga konseli yang dihadapinya. Selain itu ia mempunyai komitmen untuk menyumbangkan suatu penemuan pada bidangnya melalui penelitian. Ia juga punya komitmen untuk menulis dan melatih mahasiswanya dalam pendekatan konseling maupun psikoterapynya. Pendekatang Gestalt menekankan komitmen untuk mengembangkan peran sertanya dan gairah dalam tugasnya sehari-hari.

Pendekatan Gestalt juga memberikan jalan keluar bagi profesional dengan cara-cara tertentu untuk mengatasi kebosanan dan keraguan yang mungkin terjadi. Kemudian pendekatan Gestalt menyediakan pula cara bagi profesional maupun konseli untuk terlepas dari jerat apabila mereka menghadapi kemacetan yang tidak dapat dielakkan. Dengan kata lain komitmen profesional

dalam menerapkan psikoterapi Gestalt betul-betul dihayatinya sehingga dapat menguntungkan dirinya dan orang lain.

Pendekatan Gestalt Dalam Kelompok

Dalam kelompok konseling ataupun terapi, pendekatan Gestalt sering digunakan terutama bila salah satu anggota memerlukan sekali dialog dengan orang yang tidak ada di dalam kelompok. Penerapannya sama dengan konseling atau psikoterapi individual. Hanya saja setelah teknik-teknik seperti tersebut di atas telah digunnnakan untuk salah satu anggota dan ia memperoleh sesuatu dirinya, apa yang baru saja terjadi didiskusikan dalam kelompok. Diskusi ini bukan diskusi yang bersifat kognitif, tetapi lebih berupa bagi rasa di antara anggota kelompok. Salah satu contoh dapat disimak berikut ini.

Salah seorang anggota baru saja kehilangan kekasihnya. Ia banyak mempunyai ganjalan dengan bekas kekasihnya itu. ganjalan-ganjalan itu ingin sekali diungkapkannya. Pemimpin kemudian dapat menggunakan teknik kursi kosong untuk membantunya mengekspresikan ganjalan-ganjalannya itu. Setelah dialog selesai dan ia memperoleh katarsis, anggota kelompok dapat mengungkapkan apa yang dirasakannya selama proses dialog terjadi. Dari bagi rasa ini semua anggota akan mengalami sesuatu yang mungkin belum pernah terjadi sebelumnya. Mungkin pula ia dapat memetik manfaat dari temannya itu. Sering pula dilakukan dengan teknik bermain peran di dalam kelompok. Misalnya seseorang yang khawatir akan ap ayang dipikirkan orang lain terhadapnya ia kemudian diminta untuk memerankan orang yang dianggapnya menilai dirinya.

Setelah memerankan orang yang dianggap menilai dirinya, ia diminta untuk mengecek kembali pada orang itu dan tidak jarang terjadi bahwa apa yang dianggapnya itu seperti sudah nyata. Semua orang hanya penilaian saja pada hal orang lain tidak menilainya seperti yang dia anggap. Dari kedua contoh itu

terlihat bahwa pendekatan Gestalt bermanfaat dalam kelompok baik untuk konseling ataupun terapi. Hal tersebut memperkaya proses yang terjadi dalam kelompok. Biasanya anggota akan lebih cepat mengenali keyakinan yang kurang rasional yang selama ini belum pernah dicocokkannya dengan orang lain. Testing realita akan cepat terjadi.

Komentar

Bagian ini berisi landasan pikiran dan landasan kerja pendekatan Gestalt. Konsep yang dikemukakan mungkin terasa sulit dicerna. Melalui contoh-contoh penerapannya dalam praktikum, profesional akan lebih mengerti yang dimaksudkan. Melalui praktikum pendekatan Gestalt pula diharapkan profesional dapat lebih mengenal dirinya sebelum ia membantu orang lain. Pendekatan Gestalt tidak hanya berguna dalam membantu konseli tetapi dalam menerapkan pendekatan ini profesional akan pula memperoleh manfaatnya. Pendekatan ini memungkinkan pengembangan diri sebagai manusia yang utuh bagi mereka yang mempelajarinya dengan sungguh-sungguh. Bagi mereka yang menghayatinya dalam kehidupannya sehari-hari, pendekatan ini akan membawanya pada kesejahteraan dan kebahagiaan.

BAB VII

TUGAS-TUGAS DASAR KONSELOR/TERAPIS

Yalom mengemukakan bahwa terdapat tiga tugas fundamental seorang terapis kelompok, yaitu: (1) menciptakan dan memelihara kelompok, (2) membangun budaya kelompok, dan (3) aktivasi dan eliminasi —here-and - now. Tetapi dalam bab ini hanya akan dibahas tugas membangun budaya kelompok.

Membangun Budaya Kelompok

Jika sebuah kelompok sudah terbentuk, tugas terapis adalah menjadikan kelompok itu sebagai sebuah sistem sosial terapeutik. Terapis berusaha menetapkan kode aturan perilaku atau norma yang akan menjadi pedoman interaksi kelompok. Norma ideal untuk sebuah kelompok terapi adalah yang mengikuti logika diskusi tentang faktor-faktor terapeutik pada bab-bab terdahulu. Terdapat perbedaan penting antara terapis individual dan terapis kelompok. Dalam format individual, terapis berfungsi sebagai satu-satunya agen perubahan langsung. Di pihak lain, terapis kelompok berfungsi secara tidak langsung. Jadi jika para anggota kelompok, dalam interaksinya, mengaktifkan faktor-faktor terapeutik itu, maka tugas terapis kelompok adalah menciptakan budaya kelompok yang semaksimal mungkin kondusif bagi interaksi kelompok yang efektif. Tidak seperti jenis-jenis kelompok lainnya, para anggota kelompok terapi harus merasa bebas mengomentari perasaan yang mereka alami terhadap kelompok, anggota-anggota lain, dan terhadap terapis. Kejujuran dan spontanitas ekspresi harus didorong dalam kelompok ini. Jika kelompok ini mengembangkan mikrokosme sosial yang sesungguhnya para anggotanya harus berinteraksi secara bebas.

Norma ideal lainnya mencakup keterlibatan aktif dalam kelompok, menerima orang lain sebagaimana adanya, pembukaan diri yang ekstensif,

berkeinginan untuk memahami diri sendiri ketidakpuasan akan bentuk perilaku saat ini dan semangat untuk berubah. Norma dapat merupakan resep dalam membentuk perilaku dikehendaki ataupun menghilangkan jenis perilaku tertentu yang tak dikehendaki. Norma mempunyai unsur-unsur evaluatif penting untuk menentukan apakah para anggota harus atau tidak boleh melakukan perilaku tertentu. Norma juga dapat bersifat implisit ataupun eksplisit. Pada umumnya para anggota kelompok tidak merumuskan norma itu secara sadar.

Bagaimana Pemimpin Membentuk Norms?

Terdapat dua peran dasar yang dapat dimainkan oleh konselor dalam sebuah Kelompok yaitu pakar teknik dan partisipan model. Dalam kedua peran ini konselor/terapis membantu dalam pembentukan norma kelompok.

Pakar Teknik

Seorang konselor/terapis secara sengaja akan menggunakan berbagai teknik untuk menggerakkan kelompok ke arah yang dipandang ideal. Pada tahap awal mempersiapkan pasien untuk konseling kelompok, dimana konselor /terapis secara eksplisit berusaha membentuk norma. Dalam prosedur ini, konselor/terapis secara hati-hati mengajar pasien tentang peraturan kelompok. terapis berusaha menegakkan peraturan ini dengan dua cara: dengan mendukungnya dengan pengalamannya, dan otomatis dengan menyajikan secara rasional di belakang prosedur demi memperoleh dukungan nalar para pasien.

Model Partisipan

Terapis sebagai pemimpin kelompok membentuk norma tidak hanya melalui —social engineering yang eksplisit maupun implicit, juga melalui pemberian contoh perilaku personal dalam kelompok. Budaya kelompok konseling sangat berbeda dengan aturan-aturan sosial yang sudah terbiasa bagi konseli. Konseli diminta membuang kebiasaan-kebiasaan sosial yang sudah dikenalnya untuk

mencoba perilaku baru, dan untuk mengambil banyak resiko. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui modeling merupakan salah-satu cara yang efektif untuk membentuk perilaku baru. Dengan memberikan contoh penerimaan yang —nonjudgmentall dan penghargaan terhadap kekuatan maupun kelemahan orang lain, konselor dapat membantu membentuk sebuah kelompok yang berorientasi kesehatan.

Kelompok *Self-Monitoring*

Penting bahwa kelompok mulai bertanggung jawab untuk keberfungsianya sendiri. Jika norma ini tidak berkembang, maka kelompok akan menjadi pasif dan para anggotanya sangat bergantung pada konselor untuk semua kegiatannya, maka konselor dapat menjadi sangat lelah.

***Self-Disclosure* (pembukaan diri)**

Self-disclosure sangat esensial dalam proses terapi kelompok. Konseli tidak akan memperoleh manfaat dari konseling kelompok jika mereka tidak membuka dirinya sepenuhnya. *Self-disclosure* selalu merupakan tindakan interpersonal.

Norma Prosedural

Format prosedur yang optimal dalam kelompok bersifat tidak terstruktur, tidak dilatihkan, dan berinteraksi secara bebas. Tetapi format seperti ini tidak pernah terbentuk secara alami: banyak pembentukan budaya secara aktif dituntut dari pihak konselor. Terdapat banyak kecenderungan yang harus dibenahi oleh konselor. Kecenderungan alami sebuah kelompok baru adalah menghabiskan seluruh pertemuan untuk membahas masalah setiap anggota kelompok secara bergiliran.

Anggota-anggota itu dapat bergiliran; sering kali orang yang menyampaikan tentang krisis kehidupan yang paling menekan pada minggu itu mendapatkan kesempatan untuk mengemukakan permasalahannya dalam pertemuan itu. Kelompok-kelompok tertentu sangat berkesulitan untuk

mengubah fokus dari satu anggota ke anggota lainnya, karena satu norma telah berkembang di mana perubahan topik dianggap sebagai sesuatu yang jelek, tidak sopan, atau ditolak. Anggota-anggota itu mungkin memilih untuk berdiam diri dulu: mereka tidak berani menyela atau meminta giliran berbicara; tetapi diam-diam mereka berharap orang itu akan berhenti berbicara dengan sendirinya.

Pentingnya kelompok bagi Para Anggotanya

Semakin penting para anggota memandang kelompoknya akan semakin efektif kelompok itu. Yang paling ideal untuk kepentingan terapi adalah bila para pasien memandang pertemuan kelompok terapi itu sebagai peristiwa yang paling ideal untuk kepentingan terapi adalah bila para pasien memandang pertemuan kelompok terapi itu sebagai peristiwa yang paling penting dalam kehidupannya setiap minggu. Terapis sebaiknya memperkuat keyakinan ini dengan berbagai cara.

Anggota sebagai Agen Bantuan

Kelompok berfungsi terbaik apabila para anggotanya saling menghargai bantuan yang dapat diberikan oleh masing-masing. Jika kelompok terus memandang terapis sebagai satu-satunya sumber bantuan, maka kelompok itu gagal mencapai tingkat otonomi yang optimal dan self-respect. Untuk memperkuat norma ini, terapis dapat menarik perhatian mereka pada insiden yang menunjukkan sikap saling membantu di kalangan para anggota. Terapis juga dapat mengajarkan cara yang paling efektif untuk saling membantu.

Dukungan

Sebagaimana sudah ditekankan pada bahasan tentang kohesivitas, sangat penting bahwa para anggota sebuah kelompok konseling/terapi untuk memandang kelompok sebagai lingkungan yang aman dan suportif. Akhirnya, dalam terapi berjangka panjang, banyak isu yang tidak menyenangkan harus

dibicarakan dan dieksplorasi. Banyak konseli/pasien bermasalah dengan amarah atau arogansi atau merendahkan diri atau tidak peka atau sekedar gemar membantah. Kelompok terapi tidak dapat menawarkan bantuan tanpa kejadian seperti ini muncul dalam interaksi para anggotanya. oleh karenanya kemampuan pemimpin untuk dapat menjelaskan bagaimana menghindari perbantahan berlangsung gagal menemukan kesepakatan. Saling menghormati untuk tidak saling meremehkan bahkan membesar-besarkan masalah.

BAB VIII

INTERPERSONAL LEARNING DAN KOHEVISITAS KELOMPOK

1. INTERPERSONAL LEARNING

Belajar interpersonal (*interpersonal learning*), sebagaimana didefinisikan oleh Yalom, merupakan faktor terapeutik yang luas dan kompleks, yang mengandung faktor-faktor terapeutik dalam terapi individual seperti insight, bekerja melalui transferensi, dan pengalaman emosional korektif, maupun proses –proses yang khas dalam setting terapi kelompok. Untuk mendefinisikan konsep interpersonal learning dan untuk mendeskripsikan mekanisme perubahan terapeutik yang dimediasikan oleh konsep ini pada individu, perlu dibahas lebih dahulu tiga konsep yaitu:

1. Pentingnya hubungan interpersonal ;
2. Pengalaman emosional korektif.
3. Kelompok sebagai social microcosm.

Pentingnya hubungan interpersonal

Dari perspektif apapun kita mempelajari masyarakat manusia, kita mendapatkan bahwa hubungan interpersonal memainkan peranan yang sangat penting. Apakah kita mempelajari sejarah evolusi kemuanusiaan ataupun meneliti perkembangan individu, kita harus selalu memandang umat manusia dalam matrix hubungan interpersonalnya. Terdapat data yang meyakinkan dari berbagai penelitian tentang budaya manusia primitif dan primata nonmanusia bahwa manusia selalu hidup dalam kelompok yang ditandai oleh hubungan yang kuat di antara para anggotanya. Perilaku interpersonal selalu adaptif terhadap berbagai situasi, dan tanpa hubungan interpersonal yang kuat, positif dan timbalbalik, individu ataupun spesies manusia tidak akan bertahan hidup.

Pengalaman emosional korektif

Pengalaman emosional korektif dalam terapi kelompok mempunyai beberapa

komponen:

1. Ekspresi emosi yang kuat yang diarahkan secara interpersonal dan kurang dipandang sebagai resiko oleh pasien;
2. Kelompok cukup suportif untuk memungkinkan pengambilan resiko ini;
3. Uji realita yang memungkinkan pasien untuk menelaah insiden itu dengan bantuan validitas konsensus dari pasien-pasien lain;
4. Mengenai ketidaktepatan perasaan dan perilaku interpersonal tertentu mengenali ketidaktepatan menghindari perilaku interpersonal tertentu;
5. Fasilitas kemampuan individu untuk berinteraksi dengan orang lain secara lebih mendalam dan jujur.

Kelompok sebagai Social Microcosm

Jenis kaca mata konseptual apa pun yang dipergunakan oleh terapis atau observer, gaya interpersonal setiap pasien akhirnya akan tampak dalam transaksinya dalam kelompok. Gaya-gaya tertentu memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk menimbulkan friksi interpersonal dan akan termanifestasi dengan sendirinya dalam kelompok secara lebih cepat dari pada gaya-gaya lainnya. Misalnya, individu yang pemaarah, pendendam, kasar, tidak menonjolkan diri akan cepat terlihat dalam kehidupan kelompok. Pola hubungan sosial yang maladptif akan tampak jelas secara jauh lebih cepat daripada pola-pola hubungan sosial dari individu yang secara halus mengeksploitasi orang lain atau mencapai keintiman hingga titik tertentu tetapi kemudian menarik diri karena menjadi rasa takut. Tahap awal terapi kelompok biasanya diarahkan untuk menangani pasien yang patologinya paling mencolok secara interpersonal. Gaya interpersonal tertentu menjadi sangat jelas dari satu transaksi, gaya lainnya dari satu pertemuan kelompok, tetapi ada pula yang membutuhkan observasi beberapa bulan untuk memahaminya. Pengembangan kemampuan mengidentifikasi perilaku interpersonal adaptif dalam mikrokosme sosial dan memanfaatkannya untuk keperluan terapi merupakan salah satu tujuan penting dari program pelatihan

bagi terapis. Mekanisme interpersonal learning sebagai satu faktor terapeutik adalah:

1. Simtomatologi psikirarik berasal dari hubungan interpersonal yang terganggu.

Tugas interpersonal adalah membantu pasien belajar cara mengembangkan hubungan interpersonalnya yang bebas distorsi dan memuaskan.

2. Kelompok psikoterapi, asalkan perkembangannya tidak terganggu oleh keterbatasan struktural yang parah, berkembang menjadi suatu mikrokosme sosial, sebuah penjelmaan mini dari dunia sosial pasien.

3. Anggota kelompok melalui validasi konsensus dan observasi diri, menjadi sadar akan aspek-aspek penting dari perilaku interpersonalnya: kekuatannya, keterbatasannya, distorsi parataksiknya, dan perilaku maladaptifnya yang menimbulkan respon yang tidak diharapkan dari orang lain. Pasien belum pernah belajar membedakan antara aspek-aspek baik dan buruk dari perilakunya. Kelompok terapi, dengan dorongan umpan balik yang tepat, dapat membuat pasien memahami perbedaan itu.

4. Terjadi rangkaian peristiwa interpersonal yang teratur:

a. Tayangan patologi – pasien memperhatikan perilakunya.

b. Melalui umpan balik dan observasi diri, pasien.

(1) Menjadi pengamat yang lebih baik terhadap perilakunya sendiri;

(2) Memahami dampak perilaku tersebut terhadap

(a) Perasaan orang lain;

(b) Pendapat orang lain tentang dirinya;

(c) Pendapat dirinya tentang dirinya sendiri.

5. Pasien yang sudah sepenuhnya menyadari rangkaian ini juga menjadi sadar akan tanggung jawab pribadi untuknya: setiap individu merupakan pengarang dunia pribadinya sendiri.

6. Individu yang sepenuhnya menerima tanggung jawab pribadi untuk dunia

interpersonal tersebut juga akan menerima segala akibat dari temuannya itu, bahwa sang pencipta dunia inilah yang mampu mengubahnya.

7. Kedalaman dan kebermaknaan kesadaran ini langsung proporsional dengan kadar dampak yang terkait dengan rangkaian tersebut. Semakin riil dan semakin emosional suatu pengalaman, akan semakin kuat juga dampaknya; semakin objektif dan semakin intelektual pengalaman itu, akan semakin kecil efektifitas belajar itu.

8. Sebagai akibat kesadaran ini, pasien lambat laun berubah dengan mengambil resiko untuk menciptakan cara-cara baru dalam berhubungan dengan orang lain. Kemungkinan bahwa perubahan itu akan terjadi merupakan fungsi dari:

- a. Motivasi pasien untuk berubah dan tingkat ketidaknyamanan dan ketidakpuasan pribadi terhadap bentuk perilaku saat ini.
- b. Keterlibatan pasien dalam kelompok yaitu seberapa banyak pasien membiarkan kelompok untuk mempersoalkannya ;
- c. Kekakuan struktur karakter dan gaya personal pasien.

9. Perubahan perilaku dapat membangkitkan satu siklus baru interpersonal learning melalui observasi diri dan umpan balik dari orang lain.

10. Konsep social microcosm ini dua arah: tidak hanya perilaku luar yang termanifestasikan dalam kelompok, tetapi perilaku yang dipelajari dalam kelompok juga akhirnya terbawa ke dalam lingkungan sosial pasien dan perubahan akan muncul dalam perilaku interpersonalnya di luar kelompok.

11. Lambat laun suatu spiral adaptif terjasi, mula-mula di dalam dan kemudian di luar kelompok. Jika distorsi interpersonal orang itu berkurang, maka kemampuannya untuk menjalin hubungan yang menguntungkan pun bertambah. Kecemasan sosial berkurang: harga diri meningkat; kecenderungan untuk menyembunyikan diri semakin berkurang; orang lain merespon secara positif terhadap perilaku ini dan semakin banyak menunjukkan persetujuan dan penerimaan terhadap pasien, yang selanjutnya lebih meningkatkan lagi harga diri

dan memicu lebih banyak perubahan. Akhirnya spiral adaptif itu mencapai tingkat otonomi dan efikasi sedemikian rupa sehingga terapi profesional tidak dibutuhkannya lagi.

Transference dan Insight

Transference dan wawasan memainkan dua peranan sentral dalam bagian besar formulasi proses terapi. Transference adalah suatu bentuk distorsi persepsi interpersonal.

Wawasan tidak dapat dideskripsikan secara tepat; dia bukan sebuah konsep kesatuan. Secara umum, insight dapat diartikan sebagai —melihat ke dalam— : suatu proses yang mencakup klarifikasi penjelasan dan derepresi. Insight terjadi bila orang menemukan sesuatu yang penting tentang dirinya sendiri – tentang perilakunya, sistem motivasinya atau ketidaksadarannya. Dalam proses terapi kelompok, pasien dapat memperoleh insight sekurangkurangnya pada empat level:

1. Pasien mungkin memperoleh perspektif yang lebih objektif tentang presentasi interpersonalnya.
2. Pasien mungkin memperoleh pemahaman tentang pola perilakunya yang lebih kompleks dengan orang lain.
3. Level ketiga dapat disebut dengan istilah motivasi insight. Pada level ini, pasien mungkin memahami mengapa mereka melakukan apa yang dilakukannya terhadap dan dengan orang lain.
4. Insight level keempat, yaitu genetic insight, berusaha membantu pasien memahami bagaimana mereka menjasi dirinya saat ini. Melalui eksplorasi terhadap sejarah perkembangan pribadinya, pasien memahami asal-usul pola perilakunya saat ini.

C. KOHESIVITAS KELOMPOK

Diawali dengan hipotesis bahwa kohesivitas dalam terapi kelompok adalah analog dari —relationshipl dalam terapi individual, bab ini membahas bukti-bukti yang mendukung kohesivitas kelompok sebagai satu faktor perapeutik dan berbagai hal yang dipengaruhi oleh kohesivitas kelompok. hasil berbagai penelitian mendukung kesimpulan bahwa keberhasilan terapi didukung oleh hubungan antara terapis dan pasien, hubungan yang ditandai dengan kepercayaan, kehangatan, dan penerimaan.

1. Jelas bahwa analog terapi kelompok dengan hubungan pasien –terapis dalam terapi individual merupakan satu konsep yang lebih luas: hubungan ini harus mencakup hubungan pasien tidak hanya dengan terapis kelompok tetapi juga dengan anggotaanggota kelompok lainnya dan dengan kelompoknya secara keseluruhan. Dalam buku ini, —cohesivenessl didefinisikan secara luas sebagai akibat dari semua kekuatan yang mempengaruhi semua anggota kelompok untuk tetap berada dalam kelompok, atau secara lebih sederhana, daya tarik kelompok bagi semua anggotanya.
2. Anggota-anggota sebuah kelompok yang kohesif saling menrima, saling mendukung, dan cenderung menjalin hubungan yang bermakna dalam kelompok.

Kohesivitas tampaknya merupakan faktor yang signifikan dalam menentukan keberhasilan terapi kelompok. Dalam kondisi penerimaan dan pengertian, pasien akan lebih cenderung mengekspresikan dan mengeksplorasi dirinya sendiri, menyadari dan mengintegrasikan aspek-aspek self yang hingga saat itu tidak dapat diterimanya, dan hubungan secara lebih mendalam dengan orang lain. Harga diri (self-esteem) sangat dipengaruhi oleh peranan pasien di dalam kelompok yang kohesif. Perilaku sosial yang dihargai oleh anggota-anggota kelompok adalah yang adaptif sosial bagi individu di luar kelompok.

3. Di samping itu kelompok yang tingkat kohesinya tinggi adalah kelompok yang lebih stabil dengan tingkat kehadiran yang lebih baik dan tingkat terminasi yang lebih kecil. Bukti penelitian mengindikasikan bahwa stabilitas ini vital bagi keberhasilan terapi: terminasi dini mencegah diperolehnya keuntungan oleh pasien yang bersangkutan dan menghambat kemajuan anggota-anggota lainnya juga. Kohesivitas lebih memungkinkan terjadinya pembukaan diri (self-disclosure), pengambilan resiko, dan ekspresi konflik yang konstruktif dalam kelompok fenomena yang memfasilitasi keberhasilan terapi.

BAB IX

PSIKODRAMA DALAM PENDEKATAN KELOMPOK

Pengantar

Psikodrama adalah salah satu teknik dalam pendekatan kelompok di dalam psikoterapi atau konseling. Salah satu hal yang membedakan psikodrama dengan pendekatan kelompok yang bersifat interaksional adalah adanya unsur drama. Anggota kelompok tidak hanya berdiskusi ataupun membicarakan masalahnya di kelompok tetapi mereka juga menindaki apa yang dipermasalahkannya tersebut. Mereka dapat mengungkapkan dalam suatu drama yang disutradarai oleh terapis. Di dalam psikodrama salah satu anggota dapat menjadi pemeran utama dengan anggota lainnya menjadi pemeran pembantu yang disesuaikan dengan tema yang diungkapkan oleh pemeran utama.

Beda psikodrama dengan drama biasa adalah adanya unsur terapeutik di situ. Hal yang sama adalah istilah-istilah yang digunakan. Konseli disebut protagonis. Terapis disebut sutradara. Anggota kelompok disebut penonton. Ko-terapis dapat disebut asisten. Tempat di mana kelompok bermain drama, yang sesungguhnya berupa proses terapi, disebut panggung. Istilah-istilah ini sangat berguna karena dapat mengerangi stigma yang diderita oleh pasien atau konseli. Psikodrama dikembangkan oleh J. L. Moreno dan banyak diterapkan di rumah-rumah sakit jiwa di USA. Salah satu rumah sakit jiwa yang menerapkan psikodrama adalah di Camarillo State Hospital. Psikodrama di sana dipimpin oleh Dr. Ira Greemberg yang pernah belajar teknik ini dengan Moreno sendiri. Saya sendiri belajar psikodrama dengan dia ketika saya melakukan internship di sana.

Dalam bab ini akan dikemukakan tentang teknik psikodrama. Termasuk di dalamnya adalah konsep dasar, perbandingan dengan sistem lain, sejarah perkembangannya, statusnya saat ini. Selain itu juga akan dikemukakan tentang

teori kepribadian menurut Moreno dan berbagai macam konsep psikodrama. Untuk terapannya dalam psikoterapi akan ditulis pula tentang teori psikoterapi, proses psikoterapi, mekanisme psikoterapi.

Akhir tulisan akan meliputi masalah yang mungkin muncul dalam psikodrama, evaluasi, penanganan, dan pengelolaan. Contoh-contoh penggunaannya juga akan disampaikan untuk tiap-tiap konsep. Acuan dalam tulisan ini adalah dari Leon J. Fine. Psikodrama, dalam R. J. Corsini and Contributors (2nd Ed) yang diterbitkan oleh F.E. Peacock di Itasca, Illinois di tahun 1979.

Konsep Dasar

Seperti telah disebutkan sebelumnya bahwa psikodrama dikembangkan oleh Moreno. Psikodrama sendiri merupakan prosedur penanganan yang digunakan untuk tempat belajar dan saling mendukung di antara anggota kelompok di bawah pimpinan seorang terapis. Terapis di dalam teknik ini juga dapat berfungsi sebagai sumber dukungan bagi seluruh anggota kelompok. Sebagai terapis dia bertumpu pada pertemuan yang sifatnya seksistensial. Dia menganggap anggota sebagai mitra sejajar dan mempunyai kedudukan yang sama dengan dirinya. Fokus lainnya adalah pada proses hidup saat ini. Moreno tertarik akan teater. Metode maupun istilah yang digunakan adalah bahasa teater (Moreno dan Elethery, 1975).

Dalam psikodrama terapis dipanggil sutradara. Anggota kelompok adalah penonton. Anggota dan ko-terapis yang terlatih dapat berfungsi sebagai auxiliaries atau pembantu atau dapat pula disebut asisten-asisten. Seorang anggota dapat menjadi pemeran utama atau protagonis yang akan menggali, mengungkapkan, dan mengubah elemen-elemen eksistensinya. Penindakan terapeutik dapat terjadi di salah satu tempat di ruangan atau di tempat tertentu yang berupa panggung. Pemeran pembantu adalah agen terapeutik sutradara yang membimbing mereka. Sutradara bertanggung jawab terhadap semuanya.

Dia mengarahkan kerjasama dengan protagonis, menyiapkan panggung, meminta protagonis untuk memberikan informasi kepada kelompok, menolong untuk menentukan pemeran pembantu, menolong untuk menyiapkan peran-peran mereka, dan memulai maupun mengakhirinya. Setelah psikodrama berakhir, protagonis, auxiliaries, anggota lainnya yang jadi penonton, dan sutradara biasanya mengadakan diskusi tanpa penilaian yang disebut bagi rasa (sharing). Hal ini merupakan bagian yang sangat penting dalam terapi karena di situ anggota kelompok menemukan kebersamaannya. Bagi rasa juga memberikan dukungan dan konformasi. Ia menghangatkan klien lain dengan isu-isu pribadi mereka dan meningkatkan hubungan antar pribadi yang efektif.

Dalam pengobatan Barat, pasien yang sakit didiagnose, ditangani dan disembuhkan oleh seorang dokter. Moreno menoleh model kedokteran untuk menolong orang yang mengalami masalah psikologis. Ia memandang kliennya sebagai orang yang menjadi rusak melalui akulturasi sosial. Menemukan kembali kekuatannya untuk spontan dan mengarahkan-diri adalah obatnya. Dalam terapi kelompok moreno, beberapa anggota kelompok adalah trainees, yang lain pasien rawat inap. Moreno memperkenalkan semua orang dengan titel Doctor yang berarti guru menurut kata lainnya dan semua yang berada di sana untuk belajar satu sama lainnya. Kata proragonis untuk klien merupakan label yang tidak menimbulkan stigma dan menekankan bahwa seseorang berada di sana untuk belajar dan untuk meningkatkan efektifitasnya dalam hidup di masyarakat.

Teori Moreno kespontanan-sosiometrik (*sociometric-spontaneity*) mendasakan seseorang dalam konteks orang lain. Suatu sistem eksensial, itu menekankan bahwa semua yang ada berada di sana dan sekarang, pada saat observasi berlangsung. Untuk Moreno, seorang yang ideal adalah genius yang mengaktualkan secara penuh. Ia merupakan kreator spontan. Orang dalam masyarakat dilihat sebagai berkembang terus menerus. Tiap orang yang terbuka terhadap kekuatan internalnya akan menghadapi peristiwa luar dengan kreatif

untuk melanjutkan evolusi masyarakatnya. Perilaku efektif adalah spontan (secara optimal adaptif). Perilaku patologis adalah tertutup, (beku, terpaku). Individu yang berfungsi tidak mampu menghadapi tiap saat baru dalam cara yang seagr dan adaptif. Spontanitas menunjukkan pilihan yang baik dan secara operasional termanifestasikan dalam perilaku sukses.

Tiap tindakan khusus adalah akibat peran somatik, psikodramatik, dan sosial. Peran somatik adalah susunan status saat itu. Peran psikodramatik adalah susunan perilaku peran bagi individu berdasarkan semua pengalaman sampai pada dan termasuk saat ini. Peran sosial adalah susunan perilaku peran umum bagi sebagian kelompok yang disampaikan oleh orang tua dan guru. Tubuh, diri psikologis, dan persatuan masyarakat bercampur dan dialami sebagai diri dan diungkapkan dalam perilaku.

Teori kepribadian Moreno menekankan fungsi normal. Seorang individu saat lahir dilihat sebagai mempunyai vitalitas kreatif bawaan untuk menghadapi lingkungan yang selalu berubah yang dihadapi selama hidup. Secara alamiah, orang adalah sosial, mereka belajar dan evolusi dalam konteks orang lain. Untuk hidup sepenuhnya, seseorang harus mempunyai kenyataan berdasarkan hubungan timbal balik. Cara belajar sebelumnya dan model dari masyarakat penting untuk dasar dukungan. Secara ideal, seseorang juga terbuka terhadap saat ini dan mampu menjawab dengan perilaku baru, adaptif, dan kreatif untuk tiap peristiwa baru. Secara ideal tiap orang merupakan seorang pemenuh (actualizer), seorang yang mencari perkembangan dengan kreatif, dan seorang yang selalu berkembang dan secara interaktif.

Kita mengambil dari masyarakat dan memberi padanya. Tiap orang mempunyai jaringan kerja (network) dengan orang lain memberi dan menerima. Keadaan bersama orang lain memberikan model untuk perilaku peran dan kesempatan untuk interaksi spontan dan kreatif. Secara ideal psikoterapi terlaksana secara terbaik dalam tempat yang memberikan kesempatan untuk

menggunakan tubuh dan pikiran dengan penuh dalam interaksi dan ko-tindakan dengan individu lainnya. Menurut Moreno, tiap pasien adalah agen terapeutik untuk lainnya, konsekwensinya anggota kelompok membantu dalam penanganan dan sama pentingnya dengan terapis. Pola terapi itu sendiri berdasarkan kehidupan biasanya.

Penyesuaian dengan masalah dan aktualisasi diri diasumsikan fungsi alamiah kemanusiaan. Tujuan utama terapi adalah mengnuntut kembali kemampuan bawaan seseorang untuk memenuhi tiap saat dengan cara segar, secara optimal adaptif— pendeknya, menjadi spontan.

Psikodrama menggunakan prosedur yang aslinya drama dan beberapa digunakan untuk metode itu sendiri (Z.T.Moreno, 1959, Star, 1977). Penggunaan waktu dan seleksi prosedur dramatik mengartikan tentang bagaimana perubahan terjadi untuk seorang individu. Teori psikoterapi adalah bahwa seorang biasanya mempunyai kemampuan untuk mengoreksi diri bila informasi tepat tentang perilakunya. Bila perilakunya ini dibatasi, bimbingan dan dukungan mungkin diberikan untuk mendukung perkembangan. Prosedur khusus psikodrama digunakan untuk memberikan fasilitas ekspresi, kesadaran, pengetahuan akan akibat bagi orang lain, dan perubahan perilaku. Beberapa prosedur akan dikenalkan di bawah ini.

Dalam penyajian peranan (role presentation), seseorang (1) memperkenalkan diri dalam peran main sederhana yang mendemonstrasikan dirinya dalam kehidupan sehari-hari atau (2) memperkenalkan diri secara simbolik melalui dramatisasi aspek-aspek yang berbeda pengalaman intrapsikik atau interpersonal. Menentukan bagaimana memperkenalkan itu sendiri dapat bersifat ingsightful (Fine, 1959). Misalnya, arti merasa bahwa tiap orang menganggapnya sebagai orang yang bodoh, untuk itu ia merasa bahwa dirinya selalu di bawah orang lain. Ia kemudian ditanyai apakah salam hidupnya ada orang penting yang menganggapnya demikian, Ari kemudian menyebutkan

ayahnya dan gurunya di SMP. Ari kemudian diminta untuk memilih untuk memilih tiga orang relawan dalam kelompok dan menempatkan mereka dalam hubungan dengan dirinya. Ia kemudian menempatkan sirinya dengan berlutut dan melihat ke atas pada ketiga figur tersebut. Ari kemudian mengatakan —Oh, saya tahl. Memeperoleh insight dari penempatan ini, dapat memutuskan untuk berdiri dan menghadapi mereka dan memulai psikodramanya.

Pergantian peran (role reversal) dimaksudkan untuk pertukaran peran dengan orang lain dan melihat hubungan atau konflik melalui kaca mata orang lain. Dalam contoh ini, Ari berganti tempat dan menjadi orang lain melihat ke bawah pada auxiliary yang sekarang bermain dengan berlutut. Ari mengalami suatu persamaan dalam hubungan ketika auxiliary sedikit demi sedikit berdiri. Melalui pergantian peran, ia mengalami kekuatan yang mendukung keputusannya untuk menentukan dirinya sendiri (*stand up for herself*).

Dalam soliloquy protagonis berpura-pura untuk sendiri dan tidak ada seorang pun yang mendekarkan pikiran-pikirannya dan perasaannya yang diungkapkan dengan keras. Soliloquy adalah asosiasi bebas dipasangkan dengan gerakan-gerakan ekspresi. Soliloquy dapat merupakan tahap penghangatan untuk aktivitas atau untuk mengabungkan pikiran setelah tindakan terjadi. Soliloquy memberikan informasi sutradara tentang status konseli saat ini, terutama bila perilakunya selaras atau tak selaras dengan kata-katanya.

Aside membolehkan protagonis untuk menyuarakan perasaan yang seakan-akan tidak tepat kalau diucapkan dengan keras atau ia tidak mengatakannya dengan keras pada kehidupan senyatanya. Seperti di dalam teater, dalam psikodrama semua orang beraksi seolah-olah aside tidak pernah didengar. Aside kemudian akan menuju pada pengarahan pengungkapan terbuka atau mungkin hanya merupakan metode dan rasional untuk mengatakan hal yang tek terucapkan atau takterutarakan.

Doubling merupakan suatu ego-alter (alter-ego) untuk protagonis (Toeman, 1948). Auxiliary menjadi satu dengan protagonis melalui menirukan gerakan-gerakannya, dan melalui mengungkapkan dirinya seolah-oleh ia adalah klien. Dalam contoh tadi, double berlutut di sebelah Aru. Ia melihat ke atas dan mengalami pengaruh aktor-aktor lain berdiri dan melihat ke bawah padanya. Ia berkata, —saya merasa kecil. Saya tidak tahu apa yang akan saya lakukan —Ari setuju Ya, saya merasa lemah dan tak berdaya tapi saya rasa bahwa saya harus berdiri sekarang dan menggapai mereka sebagai seorang dewasa. Double adalah terapis pendukung yang membantu protagonis untuk menyadari sepenuhnya dan mengekspresikan dirinya. Melantangkan (applifying) adalah bentuk penyederhanaan doubling. Auxiliary berkata keras atau mungkin berteriak tentang apa yang telah dikatakan oleh konseli.

Prosedur ini berguna untuk orang-orang pemalu dalam kelompok besar dan terutama untuk konseli yang masalahnya serius atau telah kehilangan harapan untuk didengarkan (Ossorio & Fine, 1959). Cermin (mirror) adalah terutama suatu metode umpan balik supaya konseli melihat refleksi. Ia memperhatikan seorang auxiliary mengulang peristiwa yang baru saja diselesaikannya. Itu memperhatikan seorang auxiliary mengulang peristiwa yang baru saja diselesaikannya. Itu seperti pengulangan seketika peristiwa di televisi.

Secara psikologis konseli yang datang dapat memperhatikan apa yang telah dibuatnya, menilai perilakunya lebih objektif dan merencanakan perubahan yang ingin dilakukannya bila ia ingin melakukan perannya dalam drama. Pencerminan juga mengajari anggota kelompok untuk memiliki keterampilan dalam mengobservasi dan menjaga mereka pada distorsi perseptual karena beberapa pengulangan permainan dan diskusi dibutuhkan sebelum konsesus tentang pengulangan peristiwa yang disetujui. Carl Hallonder (1967) menggunakan cermin untuk menghadapi penolakan, konfrontasi, dan meningkatkan spontanitas.

Peneladanan (Modeling) adalah demonstrasi alternatif perilaku yang dilakukan anggota kelompok untuk konseli. Sesuatu aturan, prosedur lain digunakan lebih dahulu untuk membiarkan konseli menemukan caranya sendiri. Peneladanan tidak berani menunjukkan cara yang betul untuk bertindak, tetapi lebih memberikan spektrum yang lebih luas karena cara yang betul (correct) sangat stereotipi sedangkan cara yang keliru (wrong) mungkin lebih inovatif.

Psikodrama berhubungan dengan konsep terapi kelompok dan sosiometri yang menekankan bahwa peran sosial seseorang dan hubungan adalah penting seperti proses intrapsikik dan diri fisik. Sosiometri mengacu pada penelitian, pengukuran, dan pengamatan dinamika interpersonal. Itu dimaksudkan untuk mengukur sikap penerimaan sosial atau penolakan di antara anggota suatu kelompok sosial. Dalam praktek klinis, penilaian sosiometrik dapat membuat terapis waspada pada perubahan struktur hubungan kelompok sehingga ia dapat melakukan intervensi ketika struktur ini mengganggu tujuan anggota kelompok. Psikoterapi kelompok diberi batasan sebagai suatu metode penanganan, di situ sekelompok pasien berpartisipasi dengan seorang terapis dalam usaha untuk membangun kembali tingkatan penyesuaian terdahulu dan membangun kembali tingkatan baru kesadaran diri, penerimaan diri, pengungkapan emosi, efektivitas hubungan pribadi, dan memperbaiki spontanitas. Psikodrama biasanya adalah psikoterapi kelompok, tetapi itu mungkin pula menerapkan terapi individual, dan dalam bentuk monodrama, konseli mengambil semua peran dan dapat menerapkan semua prosedur sendiri.

Perbandingan dengan Sistem Lainnya

Ketika Moreno memperkenalkan psikodrama, psikoanalisa merupakan bentuk utama psikoterapi. konseli tiduran di kursi panjang dan tidak bertatap muka dengan konselor. Konselor menghadapi pikiran-pikirannya dan perasaannya sendiri dan hubungannya dengan terapis/konselor. Terapis disuruh

menjadi layar kosong, di situ konseli memproyeksikan. Proses ini mengasumsikan bahwa hubungan konseli dengan konselor akan sama dengan mereka yang penting dalam hidup konseli masa lalu. Pengutaraan perasaan, meningkatkan *insight*, dan menindaki hubungan *transference* sebagai tujuan konseling. Pikiran dan perasaan diutarakan dalam kata-kata dan tidak dilakukan. Pertemuan penting untuk diri sendiri, diberikan kesempatan oleh terapis yang akan bersikap sedapat-dapatnya netral.

Psikoanalisis adalah hal yang sangat pribadi dan terapis biasanya mempunyai kantor dengan dua pintu sehingga seseorang yang pulang tidak akan dilihat oleh konseli berikut.

Teori Moreno dan prosedurnya sangat berbeda.

Sebagai tambahan untuk tranference ke masa lalu, Moreno memaksa bahwa kenyataan masa kini harus diingat. Seorang terapis duduk di belakang kursi panjang dan kadang-kadang melakukan intervensi bukan stimulus yang betul-betul netral. Kerena seorang manusia makhluk yang bertindak tidak hanya berbicara, katarsis, kesadaran, dan hubungan terbatas oleh kedudukan pasif pasien yang disyaratkan oleh psikoanalisa. Moreno membuat postulat bahwa melakukan gerakan-gerakan otot meningkatkan intensitas memori dan katarsis dan tidak mengurangi tetapi menambah kesadaran, tindakan dan emosi seseorang. Bila bekerja di dalam kelompok, pola yang muncul tidak hanya dengan terapis tetapi dengan anggota kelompok lain. Pola yang muncul berbeda antara perempuan dan laki-laki, orang muda dan orang tua. Perilaku yang tertransferkan dan berbagai macam yang sedang muncul memberikan informasi tentang diri kepada konseli dalam konteks interpersonal.

Konseli dalam psikodrama juga menemui hubungan dua arah yang sesungguhnya yang termasuk tele yang didefinisikan sebagai aspek emosi timbal balik antara orang. Bekerja di dalam kelompok mengijinkan peserta untuk

belajar dan menemukan diri melalui orang lain. Perilaku yang dipelajari dalam tempat yang terlindung dengan anggota lain lebih dapat digeneralisasikan pada kehidupan sehari-hari daripada yang dipelajari di kursi panjang.

Dalam psikoanalisa terapis diharapkan untuk (a) mengalami perasaan dan emosinya sendiri bersamaan dengan (b) mensubjektifkan perasaan ini pada hal-hal kritis dalam ego pengalamannya sendiri. Ia mendasarkan intervensinya dari permainan antar peristiwa tersebut. Dalam psikodrama dua posisi terapis terbagi ke dalam peran yang terpisah yang dilakukan oleh dua orang atau lebih. Sutradara biasanya mengambil pandangan yang objektif tentang proses terapeutik ketika aktor-aktor atau ego-auxiliary diharapkan memberikan kesempatan untuk emosi mereka dan membiarkan diri mereka mengekspresikan diri mereka sepenuhnya, karena mereka mengetahui bahwa sutradara akan memberikan kendali dan batasan bila dibutuhkan. Kedua —terapis— bersama-sama akan mampu memberikan pandangan yang luas tentang pasien karena mereka melihat situasi dari kedudukan pengamatan yang berbeda. Secara teoritis hal ini lebih efektif dari pada menggunakan satu terapis yang dengan kaku mengisi spontanitasnya (Fine, 1967).

Haward Blatner (1971) mengatakan pendapatnya tentang keberatan-keberatan psikodrama. Blatner lebih menyukai menggunakan istilah *acting in* bukan *acting out*. Ia menekankan bahwa psikodrama bukan *acting out* seperti dalam pelepasan ketegangan yang antiterapeutik tanpa kesadaran.

Penindakan psikodrama dilakukan dengan kata-kata dan tindakan dalam konteks pendukung di mana seseorang menggunakan kekuatan penuh ekspresi dengan kesadaran dan dengan umpan balik dari terapis dan anggota kelompok yang bertindak sebagai pengamat. Itu jelas-jelas bukan —*acting out*— seperti yang digunakan dalam konseptualisasi psikoanalitik tentang perilaku kekerasan dengan sedikit kendali berdasarkan pelepasan dorongan-dorongan yang diubah melalui *transference*.

Terapi Gestalt secara teoritis dapat dibandingkan dengan psikodrama. Moreno dan Fritz Perls berbagi konsep dan tujuan meskipun mereka menggunakan pengistilahan yang berbeda. Perls menolong konseli menjadi mampu merespon melalui kesadaran yang besar.

Tujuan konseli adalah untuk berfungsi dalam cara dewasa atau mengarahkan diri, dengan itu ia bertumpu pada dukungan dalam daripada pada lingkungan. Pengertian ini hampir sama dengan konsep Moreno tentang spontanitas dan kreativitas seperti juga manusia sebagai aktor dan sutradara bagi hidupnya sendiri yang menjadi kreatif pada saat pertemuan dengan orang lain. Fritz Perls menggunakan teknik dramatik, —kursi panas (the hot seat), di mana seorang konseli menindaki berbagai aspek dirinya melalui gerakan dari satu kursi ke kursi lainnya dan mengutarakan aspek dirinya dalam dialog. Teknik ini adalah perluasan monodrama Moreno sebagai teknik kursi (Lippitt, 1958) di mana auxiliary, di situ aspek diri diproyeksikan pada suatu kursi kosong dan pergantian peran digunakan sehingga individu mendalam dalam memiliki kembali aspek-aspek dirinya.

Perls keberatan terhadap psikodrama karena ia berpikir bahwa auxiliaries (asisten terapis) mungkin mencemari terapi dan mengambil alih penggalian diri konseli. Ia mempertimbangkan bahwa elemen penggalian sebaiknya datang dari individu bukan dari asisten yang mungkin mencemari dengan proyeksinya sendiri. Moreno juga mempertimbangkan bahwa drama adalah produksi protagonis. Tugas terapis adalah mengisi dunia protagonis sehingga ia dapat melihat dan mengalaminya lebih penuh sebaik percobaan perilaku baru di dalamnya. Dilima yang dikemukakan Perls bahwa aktoraktor akan memproyeksikan dan mencemari terapi merupakan kekhawatiran yang sungguh-sungguh. Untuk mengatasi hal itu sutradara melatih auxiliaries untuk memperhatikan isyarat-isyarat yang diungkapkan dalam perilaku oleh protagonis

dan mendasarkan pada produksi drama melalui persepsi berdasarkan logika pribadi protagonis.

Auxilierier harus belajar menggunakan mata, kuping untuk menangkap isyarat-isyarat pada penindakan berlangsung. Fungsi ini sangat penting dalam terapi Gestalt. Auxiliaries dalam psikodrama juga memperoleh terapi seperti protagonis ketika mereka menggunakan mata dan telinga, suara dan tubuh mereka untuk memperhatikan dan menciptakan fantasi dan persepsi saat-saat yang dialami protagonis. Pengecekan lain untuk ketepatan adalah bahwa konseli diminta untuk mengoreksi atau mengabaikan masukan yang tepat dari auxiliaries.

Perls dalam terapi Gestalt secara khusus prihatin dengan eksplorasi intrapsikik. Konseli menjadi lebih sadar akan proses dirinya, melalui kesadaran, lebih banyak kontak dengan dunia. Banyak kerjanya adalah intrapsikik dan ia kurang menekankan terapi Gestalt untuk proses interpersonal yang tersedia dalam psikodrama. Terapis Gestal lainnya seperti Erving Polster (1973) lebih memperhatikan fungsi kontak dan proses antara manusia. Penting untuk membedakan antara proses dan isi dalam terapi.

Proses adalah bagaimana dan isi adalah apa. Isi adalah tema yang ingin dibicarakan oleh konseli. Itu adalah hal-hal yang didiskusikan atau didramakan. Proses adalah cara atau urutan peristiwa saat isi disajikan. Proses kurang dipengaruhi oleh kendali kesadaran dibandingkan dengan isi. Kebanyakan terapis memperhatikan dengan cermat isyarat-isyarat proses, merefleksikan dengan mengatakan bahwa —tindakan bicara lebih keras dibandingkan kata-kata. Perilaku proses termasuk pergantian isi, lupa, menunjukkan kecemasan pada saat kritis, dan umumnya menunjukkan pola atau konfigurasi kata-kata dan perilaku konseli.

Belajar menjadi pengamat prosesnya sendiri (bagaimanakah seseorang itu) adalah sentral dalam terapi Gestalt. Memperhatikan alur proses yang mendasari

adalah kritis dalam terapi analitik. Psikodrama secara alamiah memperhatikan sungguh-sungguh pada proses. Petindakan membuat peristiwa-peristiwa proses jelas dan eksplisit ketika mereka muncul. Peristiwa proses dapat pula menjadi tema atau isi yang akan didramatisasikan, didiskusikan, atau diperhatikan.

Teori Kepribadian

Sekarang ini psikodrama digunakan oleh praktisi yang menggunakan berbagai teori kepribadian. Teori membantu terapis dalam mengorganisir data klinis terapi dan membantu menemukan cara maupun saat intervensi. Terapis yang menggunakan acuan psikoanalisis mungkin mengarahkan psikodrama untuk menekankan transferens atau insaid ke dalam asal mula permasalahan. Terapis yang menggunakan kerangka acuan Gestalt mungkin menekankan kesadaran konseli tentang proses yang terjadi seketika dan menantanginya secara psikodinamik dengan pilihan dan cara lain yang dipunyai mengenai masalah yang dihadapinya. Beberapa terapis menggunakan teori Moreno sebagai sistem dukungan kognitif untuk mengarahkan intervensi terapeutiknya. Meskipun demikian mereka yang tidak mengacu pada pemikiran Moreno berhutang dalam pendiriannya tentang manusia yang bertanggung jawab, aktor kreatif dan pencari perkembangan yang berpotensi untuk aktualisasi diri.

J L Moreno (1946) mengembangkan sistemnya melalui observasi terhadap perilaku normal. Anak berkembang dalam konteks vital dan penting bagi orang lain. Seseorang ada dalam konteks hubungannya dengan orang lain, nyata dan bayangan, ada dan tiada.

Moreno secara operasional memberi batasan kepribadian sebagai suatu kelompok tunggal dan ajeg peran perilaku yang dipelajari individu sebagai diri. Beberapa peran sebagai penidur, pemakan dan eliminator lahir bersama seseorang. Peran asli dipengaruhi sejak dini oleh ibu atau orang lain yang tertarik dengan anak yang sedang berkembang. Mereka meneladani terutama peran sosial

yang akan mempengaruhi anak dan itu awalnya adalah suatu cara yang tak terbedakan. Bila cukup tua untuk membandingkan antara fantasi dan realita, diri dan orang lain, ia mulai membentuk peran psikis diri yang akan disebut peran psikodramatik.

Orang mempunyai kapasitas untuk menyesuaikan diri yaitu faktor spontanitas Moreno. Pada bayi merah, semua adalah baru dan asli dan setiap respon pertama adalah spontan. Dalam bahasa Moreno, spontan berarti adaptif optimal yaitu menemukan respon efektif baru untuk suatu situasi atau menggunakan perilaku lama dalam cara baru. Anak dipengaruhi oleh perilaku orang lain. Bayi merah yang lapar mempunyai pemicu somatik.

Lapar mendatangkan ketidaktenangan dan menangis. Ibu mengambil anaknya di mana ia dididik. Mulanya, sedotan menjadi bagian yang disimpan atau perilaku terpendam. Anak hidup dalam matriks orang lain. Atom sosial seseorang selalu berubah ketika orang datang dan pergi dalam kehidupan seseorang. Orang-orang ini adalah pembawa norma-norma kebudayaan. Mereka membawa penguat untuk perilaku peran dan memberi batasan apa yang boleh dan apa yang tidak boleh. Sistem kebudayaan membentuk individu dan diubah oleh anggotanya. Kebudayaan ideal mendorong perkembangan dan kreativitas juga menyediakan kelebihan sejarah masa lalu dan belajar. Terlalu sering mereka menguatkan norma masyarakat menghambat spontanitas anak. Bila seseorang berhenti dan tidak mampu memenuhi tuntutan situasi secara adaptif optimal. Spontan dan kreatif, individu tersebut menderita defeksi potologis. Spontanitas telah hilang.

Moreno memhipotesakan dua tipe ingatan isi (jiwa) dan tindakan (badan). Isi ingatan disimpan sebagai pikiran, kumpulan ingatan, perasaan, dan fakta. Ingatan tindakan disimpan di otak tetapi juga di dalam otot sebagai ketegangan, kekakuan, kesemutan, kehangatan, gerak tak terkendali, dan semacamnya. Rute terbaik untuk menangkap kembali ingatan tindakan adalah

melalui metode ekspresif yang menggunakan seluruh pribadi (badan dan jiwa) dalam tindakan, gerakan, tarian, dan dramatisasi. Juga persiapan untuk masa depan akan efektif sekali digeneralisasi bila pasien melakukan tindakan yang dikehendaki daripada hanya berlatih dalam kata-kata atau pikiran.

Terapi/konseling menolong konseli untuk menjadi selaras dan terintegrasi dalam perilaku (tindakan), intensi dan keyakinan (jiwa) dan emosi (badan – jiwa). Kekuatan internal dan eksternal secara menerus berubah dan penyesuaian harus dilakukan secara adaptif optimal. Berbuat sesuai dengan tuntutan saat ini daripada dan kebiasaan merupakan esensi spontanitas.

Ledfort Bischof (1964) mengkaji konsep primer teori kepribadian Moreno termasuk atom sosial, tele, pemasan, permainan peran, spontanitas, kreativitas, dan konservasi. Atom sosial adalah unit sosial kehidupan yang terkecil, seperti keluarga yang tidak dapat dibagi, di dalamnya terdapat hubungan timbal balik. Suatu atom sosial ada sekarang. Itu mungkin mempunyai sejarah panjang dan sejarah singkat (sebagai penjaga toko dan pelanggan). Atom sosial menguraikan status hubungan antara orang lain dan konsep struktur yang bebas nilai. Koneksi adekuat dengan orang lain adalah syarat untuk sosiostatis (kesinambungan sosial atau equilibrium). Sekumpulan atom sosial adalah struktur sosial.

Struktur sosial ideal adalah yang terbuka. Itu mengizinkan untuk perkembangan dan perubahan dan menyediakan dukungan dan perasaan timbal balik. Itu merupakan sistem yang terbuka, mendukung, dan seimbang. Patologi muncul (1) dengan struktur sosial kaku di mana orang tidak mampu berkembang dan berubah atau (2) bila hubungan tidak seimbang. Atom kebudayaan adalah peran yang tidak dapat dikurangi yang ditentukan oleh masyarakat dan dapat mendukung atau menentang atom sosial. Contohnya, kebudayaan kita telah menjadi model ketika perempuan tinggal di rumah dan memelihara anak dan laki-laki bekerja di luar dan memberi nafkah keluarga. Peran kebudayaan ini

merupakan proses evolusi. Sepasang suami istri ingin menukar peran bersama-sama membunuh kekuatan untuk menghadapi norma kultural ini. Dalam keadaan ini, peran yang ditentukan oleh masyarakat berada di sebaliknya daripada mendukung peran yang ingin dilakukan oleh pasangan tersebut.

Tele menguraikan aspek emosi antara orang. Tele dipandang sebagai proses dua jalan sebagai dasar lapar, bernapas, dan eliminasi. Itu merupakan faktor dasar dan efeksi atau disafeksi antara individu. Tele biasanya merupakan suatu aspek hubungan antara orang. Tele adalah unit paling sederhana perasaan yang dipindahkan dari seseorang kepada lainnya. Intensitasnya bervariasi dari hubungan ke hubungan lainnya. Tele mempunyai ciri kepekaan dalam kemampuan memasuki dan mengerti orang lain. Itu mungkin mempunyai muatan positif maupun negatif. Transferens adalah proyeksi satu arah, riil, di sini-dan saat ini, ingatan tentang emosi orang lain. Tranferens dan empati adalah hubungan satu arah.

Tele adalah fungsi dua arah dan merupakan dasar hubungan realistik. Normalnya, tele adalah memicu diri di dalamnya seorang individu tidak hanya bereaksi terhadap orang lain tetapi memulai suatu tindakan. Fungsi patologis menyangkut transferens yang merupakan proses delusional yang beraksi terhadap seseorang saat ini seperti seseorang yang menjadi figur di masa lalunya atau seseorang pada saat ini. Tele merupakan konstruk teoritis dan merupakan aspek proses ataom sosial.

Pemanasan adalah proses untuk siap bertindak. Makin pendek periode pemanasan, makin efektif seseorang dalam menghadapi situasi hidup. Pemanasan adalah esensial untuk tindakan maupun perubahan efektif. Seorang pelari berlatih untuk otot-ototnya siap menghadapi pertandingan, ia tahu pasti bahwa ia akan berlari seksual. Pemanasan berlanjut selama perbuatan itu dan merupakan perkembangan kesiapan untuk berpindah pada sejumlah perilaku baru. Seorang individu mempunyai pemacu diri fisik yang asli seperti bernapas dan menyedot

tetapi belajar memulai suatu mekanisme merupakan proses integral pemanasan. Permainan peran adalah sejumlah ciri perilaku kelembagaan yang diberi batasan oleh individu maupun kelompok. Individu tidak hanya menuju pada keseimbangan internal tetapi ia juga berjuang untuk sosiostatis atau keseimbangan sosial yang diperoleh melalui pemenuhan atom sosial. Kepribadian mungkin diberi batasan sebagai susunan semua perilaku peran yang telah dipelajari oleh seseorang. Peran biasanya sejak dini melalui observasi dan perilaku bermain. Spontanitas menerangkan suatu respon terhadap suatu situasi yang tepat saat itu.

Kecemasan adalah simtom penekanan spontanitas. Spontanitas diartikan suatu gerakan untuk terikat dan tindakan sesuai dengan lingkungan. Itu terjadi bila seseorang melakukan pemanasan secara psikologis, emosional, dan sosial untuk menghadapi kebutuhan saat itu.

Tiga bentuk yang menolak spontanitas adalah: (1) penolakan terhadap aksi tubuh dan sensasi ketiak ia melakukan suatu peran, (2) penolakan disebabkan oleh sistem nilai, dan (3) penolakan muncul sebagai respon terhadap aksi tubuh, ide, dan emosi seseorang dengan siapa ia kontak atau disebut penolakan antar pribadi. Spontanitas tidak dapat disimpan. Itu harus digunakan dan harus diperbarui.

Kreativitas adalah hasil spontanitas. Dengan cara ini Moreno menggunakan spontanitas sebagai sinonim untuk senergi atau elan vital. Implikasinya adalah ketika seseorang menggunakan spontanitas yang ada dengan pemanasan yang cukup ia akan memperoleh sesuatu yang baru dalam hidup. Yang baru bagi orang lain tetapi itu sesuatu yang baru bagi individu. Konsep-konsep tersebut banyak digunakan selama psikodrama berlangsung. Seseorang didorong untuk spontan dengan pemanasan yang adekuat. Ia juga didorong untuk mencoba berkreaitivitas sehingga ia akan mengalami hal baru dalam hidupnya.

Psikodrama memberi kesempatan orang untuk berubah sesuai dengan apa yang dimiliki sebelumnya. Dalam drama yang sebetulnya merupakan kehidupannya sendiri, seseorang diminta untuk memerankan peran yang tidak biasa ia mainkan. Ia akan mempunyai pengertian baru ketika memerankan peran tersebut. Ia akan membimbingnya mengerti apa yang sedang dihadapinya. Melalui pemanasan ia akan menyadari apa yang dipikirkan, dirasakan baik secara ragawi maupun sukawi.

Pada dasarnya psikodrama dilakukan dalam kelompok. Kombinasi antara psikodrama, pendekatan Gestalt, dan pendekatan interaksional akan membantu seseorang untuk mengenal dirinya dalam hubungannya dengan orang lain. Pengertian barunya ini akan membawanya pada kehidupan yang lebih menyenangkan. Ia akan mempunyai konsep baru tentang dirinya yang sesuai dengan tuntutan yang dihadapinya. Secara spontan dan kreatif ia akan menghadapi kehidupannya dengan caranya yang baru dan lebih adaptif. Hubungannya dengan orang lain juga akan lebih terpenuhi karena akan ragu-ragu lagi untuk spontan.

Akhir-akhir ini psikodrama banyak diterapkan untuk anak muda yang bermasalah, keluarga anak muda yang diruda paksa secara seksual, orang muda yang diperkosa, dan masih banyak lagi masalah. Home dan Karp (1991) menjelaskan bahwa dengan psikodrama semua mungkin terjadi dan perubahan dapat dicapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey. (2005). *Teori dan Praktek Konseling& Psikoterapi*.Bandung: Refika Aditama.
- Corsini, R.J. 1979 *current psychotherapies* (2nd ed), Itasca, Illinois F. E Peacock
- Fagan, J dan Shepherd, 11 (Eds) 1970 *Gestalt therapy now*. New York Harper & Row.
- Hallen, A. 2005. *Bimbingan dan Konseling*. Ciputat : PT. Ciputat Press.
- Home, P & Karp M. 1991, *Psychodrama: Inspiration and technique*, New York, Tavistock Routledge.
- Moreno, J. L. (1943). "The concept of sociodrama: A New Approach to the Problem of Inter-Cultural Relations". 6. (4). *Sociometry*, 434–449
- Nurihsan, Achmad Juntika. 2006. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Pawitasari, J. E. 1991. *Pendekatan Kelompok dalam Konseling dan Psikoterapi*, Malang: IKIP Malang.
- Perls, F. Hefferline, R F. Dan Goodman, P. 1980 *Gestalt therapy*, New York Bantam Book.
- Perls, F.S. 1970 *Four Lectures Dalam J. Fagan dan I.L. Shepherd, (Eds) Gestalt therapy now* New York Harper & Row.

- Polster, E. dan Polster, M. 1974 *Gestalt Therapy integrated*. New Vintaage Books Psikologi humanistik Simkin, J.S. *Gestalt Therapy Dalam R. J. Corsini (Ed) Current Psychotherapies (2nd. Ed) Itasa Peacock*.
- Romlah, T. 1989. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Tohirin (2007). *Bimbingan dan Konseling disekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*; Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada.
- Winkel, WS, Hastuti; *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi, 2006.
- Yalom, I. D. (1973). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books, Inc. Publishers.
- Yalom, Irvin D. (1985). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. Third Edition. New York: Basic Books, Inc. Publishers.

Tentang Penulis



Ariantje J. A. Sundah, dilahirka tahun 1958 di Desa Waleo, Kecamatan Kema, Kabupaten Minahasa Utara. Sarjana Pendidikan sejak tahun 1978 pada Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP) Negeri Manado, dan sekarang telah menjadi Universitas Negeri Manado (UNIMA), dan selesai tahun 1983 memperoleh gelar Sarjana. Menempuh studi S2 pada tahun 1996 dan selesai tahun 2001. Pada tahun 2011, penulis melanjutkan studi S3 dan menyelesaikan studinya pada tahun 2015 di Jurusan Bimbingan Konseling Universitas Negeri Malang.

Tahun 1982 penulis pernah mendirikan SMP LKMD di Desa yang sekarang telah menjadi SMP Negeri Kema di Waleo, Kecamatan Kema, Kabupaten Minahasa Utara.

Karir sebagai Dosen dimulai tahun 1984, pada Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP Negeri Manado) yang sekarang dikenal dengan Universitas Negeri Manado (UNIMA). Tahun 1986 mengikuti program pencakokan (program untuk Dosen Muda) pada Program Studi (Jurusan) Bimbingan dan Konseling selama satu semester di Universitas Negeri Malang.

Penulis aktif juga dalam bidang Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat di Kementerian Riset dan Teknologi (KEMENRISTEK DIKTI) juga aktif menulis buku di bidang Bimbingan dan Konseling.

